

Curso de Mestrado na Especialidade de Educação Pré-Escolar e
Ensino do 1ºCiclo do Ensino Básico

O Desenvolvimento Motor nas Habilidades Locomotoras

Maria da Nazaré da Conceição Palma

Beja

2015

Instituto Politécnico de Beja

Escola Superior de Educação

**Curso de Mestrado na Especialidade de Educação Pré-Escolar e no
Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico**

O Desenvolvimento Motor nas Habilidades Locomotoras

ESTUDO FINAL APRESENTADO AO INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA
PARA CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS NECESSÁRIOS À AQUISIÇÃO DO
GRAU DE MESTRE EM ENSINO NA ESPECIALIDADE DE EDUCAÇÃO PRÉ-
ESCOLAR E ENSINO DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO, EFETUADO SOB A
ORIENTAÇÃO DO PROFESSOR DOUTOR JOÃO ALBERTO MENDES LEAL.

Elaborado por:

Maria da Nazaré da Conceição Palma

Beja

2015

Agradecimentos

Um especial agradecimento à minha família querida, ao meu namorado André Costa, por serem os pilares mais sólidos da minha vida, por todos os valores que me transmitiram, pelos preciosos conselhos, por toda a força, acompanhamento e incentivo que sempre me deram ao longo desta etapa da minha vida.

Ao meu orientador, Professor Doutor João leal, pela sua imprescindível colaboração e disponibilidade, por ter estado presente em todas as etapas, sobretudo naquelas mais difíceis, motivando-me a continuar, ajudando-me a crescer.

À Professora Isabel Palma, pela sua enorme disponibilidade para ajudar na transmissão da informação relativa aos alunos.

À minha amiga Marta Serrano por toda a ajuda prestada e por todos os ensinamentos que me transmitiu.

Obrigada a todos por acreditarem nas minhas capacidades e me incentivarem durante todo este percurso, mesmo nos momentos mais difíceis.

Resumo

O desenvolvimento motor é a contínua alteração no comportamento motor ao longo do ciclo da vida, proporcionada pela interação entre as necessidades da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente.

É essencial a prática da atividade física ao longo de toda a vida, sobretudo na infância, pois as atividades exercidas pelas crianças nos primeiros anos de vida, tem profunda influência sobre o seu crescimento e desenvolvimento.

O movimento é um dos pilares em que assenta o crescimento, o desenvolvimento e a formação da personalidade da criança.

O homem não existe, não vive, não se educa, não se realiza, separadamente do seu corpo. É na relação com o meio, é na educação, que se faz a história pessoal de cada um e se aprende a maneira de estar no mundo.

Posto isto é fundamental a prática de atividade física (motora) na escola, pois é nela que a criança passa grande parte da sua infância, o que pressupõe estimular atividades dentro da área das habilidades motoras de locomoção.

Este estudo abrangeu uma amostra de 14 alunos, sendo que 7 eram do género masculino e 7 do género feminino. O presente estudo teve como meta apresentar o desenvolvimento motor da amostra, assim como verificar se existem diferenças significativas entre dois momentos de avaliação, um inicial e outro final após a realização de exercícios dentro do âmbito das habilidades motoras de locomoção. Para avaliar a amostra, foi utilizada a bateria do TGMD (Test of Gross Motor Development). Foram avaliadas 6 habilidades motoras de locomoção, (correr, galopar, pé-coxinho, saltar por cima, salto horizontal, deslocamento horizontal).

Palavra-Chave: Criança, Género, Idade, Desenvolvimento motor, Habilidades locomotoras, Desenvolvimento motor na infância, Escola.

Abstract:

Motor development is the continuous change in motor behavior over the life cycle, provided by the interaction between the job requirements, the individual's biology and environmental conditions.

It is essential the practice of physical activity throughout life, especially in childhood, once activities carried out by children in the first years of life, has profound influence on their growth and development.

The movement is one of the pillars underpinning the growth, development and the child's personality development.

The man does not exist, does not live, does not educates, does not performs separately from his body. It is in the relation with the environment, it is in education, that makes personal history of each one and learn how to be in the world.

Therefore it is essential to do physical activity (motor) in the school because that is what the child spends most of their childhood, which requires stimulating activities within the area of motor locomotion skills. This study covered a sample of fourteen students, of which seven were male and seven were female.

This study was aimed to present the development engine of the sample, and check if there are significant differences between two time points, an early and another after conducting exercises within the framework of motor locomotion skill. To evaluate the sample, the battery TGMD (Test of Gross Motor Development) was used. Were evaluated 6 motor locomotion skills (running, gallop, walk-One Leg, jump over, standing long jump, horizontal displacement).

Key Words: Child, Gender, Age, Motor development, Locomotor skills, Motor development in childhood, School.

INDICE GERAL

INTRODUÇÃO.....	1
1- REVISÃO DA LITERATURA.....	5
1.1 Desenvolvimento Motor	5
1.2- O Desenvolvimento Motor em Contexto Escolar.....	9
1.3- Habilidades Motoras.....	12
1.3.1 – Habilidades Locomotoras.....	16
1.4- Estudo Empírico	20
1.4.1 - Delimitação da problemática	20
1.4.2 - Objetivos do estudo e sua justificação	20
1.4.3 - Hipóteses.....	21
2 MODELO DE INVESTIGAÇÃO.....	23
2.1 – Metodologia utilizada	23
2.2 - Local do Estudo e Participantes	25
2.2.1 - Local do Estudo	25
2.2.2 - Caracterização dos participantes.....	25
2.2.3 - Instrumentos utilizados	27
2.2.4 - Procedimentos.....	28
3 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	31
3.1. Resultados por habilidade.....	31
3.1.1. Corrida.....	31
3.1.2 Galope	34
3.1.3. Pé- Coxinho.....	37
3.1.4. Salto por cima.....	40
3.1.5. Salto Horizontal.....	42
3.1.4. Deslocamento Horizontal.....	45
3.2 - Resultados obtidos por cada aluno em relação aos dois momentos de avaliação.	47
3.2.1. Equivalentes etários nas habilidades de locomoção na primeira e na segunda avaliação.....	50
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	53
5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	56

Índice de figuras

Figura 1 – Espiral de ciclos da Investigação-Ação adaptado de Lewin (citado por Coutinho, Sousa, Dias, Bessa, Ferreira & Vieira Coutinho, 2009)	24
Figura 2 – Género e idades da turma.....	26
Figura 3 – Equivalentes etários nas habilidades de locomoção na primeira e na segunda avaliação.....	52

Índice de tabelas

Tabela 1 – Classificação de idade cronológica convencional, adaptado de Gallahue e Ozmun (2003,p.15).....	8
Tabela 2 – Resultados por score na avaliação da corrida.....	32
Tabela 3 – Resultados obtidos avaliação da corrida.....	33
Tabela 4 – Comparação de géneros na habilidade da corrida.....	53
Tabela 5 – Resultados por score na avaliação do galope.....	35
Tabela 6 – Resultados obtidos avaliação do galope.....	35
Tabela 7 – Comparação de géneros na habilidade do galope.....	36
Tabela 8 – Resultados por score na avaliação do pé-coxinho.....	38
Tabela 9 – Resultados obtidos avaliação do pé-coxinho.....	38
Tabela 10 – Comparação de géneros na habilidade do pé-coxinho.....	39
Tabela 11 – Resultados por score na avaliação do salto por cima.....	41
Tabela 12 – Resultados obtidos avaliação do salto por cima.....	41
Tabela 13 – Comparação de géneros na habilidade do salto por cima.....	42
Tabela 14 – Resultados por score na avaliação do salto horizontal.....	44
Tabela 15 – Resultados obtidos avaliação do salto horizontal.....	44
Tabela 16 – Comparação de géneros na habilidade do salto horizontal.....	45
Tabela 17 – Resultados por score na avaliação do deslocamento horizontal.....	47
Tabela 18 – Resultados obtidos avaliação do deslocamento horizontal.....	47
Tabela 19 – Comparação de géneros na habilidade do deslocamento horizontal.....	48
Tabela 20 – Resultados do score bruto obtido por cada aluno nos dois momentos de avaliação.....	50

Lista de abreviaturas

- 1º CEB** – Primeiro Ciclo do Ensino Básico
TGMD - Test of Gross Motor Development
EFM – Expressão Físico-Motora
ME – Ministério da Educação
CM – Coordenação Motora
EX – Exemplo
IA – Investigação-ação
% - Percentagem
s.d – Sem data
Et al. – Entre outros

INTRODUÇÃO

Este trabalho é apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino na Especialidade de Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Enquanto futura profissional da educação, procurei com este trabalho dar resposta a algumas das minhas preocupações em relação ao desenvolvimento motor, nomeadamente na área das habilidades motoras de locomoção, na medida em que considero importante o envolvimento da escola nesse desenvolvimento, considerando assim de extrema importância a realização de um projeto que integre o aperfeiçoamento da habilidade motora nesta área.

É largamente reconhecido que a escola é a instituição mais apropriada para a formação desportivo-motora de crianças, sendo assim de extrema importância a Educação Motora no 1º Ciclo do Ensino Básico (1ºCEB). As crianças terão todas as capacidades para desenvolver as suas habilidades motoras, nos períodos entre os 3 e 9/10 anos, pois a partir daqui todas as aprendizagens já não são novidades para elas (Pangrazi, Chmokos & Massoney, citados por Neto, 1999). É nesses períodos sensíveis que há um grande desenvolvimento humano, a nível físico, afetivo e social. Então para que isto aconteça tem que realizar atividades dentro desse âmbito.

A maioria dos desenvolvimentistas motores concorda que os primeiros 8 a 10 anos de vida são críticos para o desenvolvimento motor de um indivíduo (Haywood e Getchell, 2004; Gallahue e Donnelly, 2003). Segundo esses autores, a intervenção adequada ao longo desses primeiros anos poderá maximizar o potencial para o desenvolvimento ideal, fazendo surgir ou, pelo menos, facilitando a emergência de um dado comportamento.

Segundo Koc, Tekin & Aykora (2012), o exercício físico melhora significativamente o aparelho locomotor e o equilíbrio das crianças. Contribui também, para o desenvolvimento percetivo-motor e desenvolvimento emocional das capacidades de aprendizagem, e na aquisição de hábitos para que as crianças possam desfrutar do seu tempo de lazer.

Conforme Peres, Serrano e Cunha (2009) referem que os estudos na área do comportamento motor são influenciados por três fatores: o indivíduo, o ambiente e a tarefa, podendo ser potenciais limitadores de um desenvolvimento de novas aprendizagens. Assim Halywood e Getchell (2004) através do modelo de Newell explicam que a criança está em constante mudança física, cognitiva e intelectual. Esse crescimento modifica a interação com o ambiente e com a tarefa e, conseqüentemente o movimento que surge com esta interação também se altera. Gallahue e Ozmun (2008) acrescentam ainda que “vários fatores que envolvem habilidades motoras e desempenho físico interagem de forma complexa com o desenvolvimento cognitivo e afetivo” ou seja os fatores biológicos e ambientais. Assim o desenvolvimento de atividades poderão afetar de uma forma exigente o desenvolvimento motor. Assim (Neto, sd2), diz-nos que o desenvolvimento motor da criança estará condicionado por várias atividades de ações informais, voluntárias de rua, no recreio, com os pais, de tempos livres.

O que acontece hoje em dia é que a criança deixou de brincar na rua, o tempo que era dedicado as atividades físicas e jogos, foi substituído por atividades organizadas e planeadas. Isto tudo deveu-se a dois aspetos cruciais, um deles é não existir espaços, e outro é que cada vez mais existe insegurança e preocupação dos pais, o que não permite à criança sair à rua para brincar com os amigos de forma livre (Neto, sd1).

Também como nos diz Petrica et al. (2005) as sociedades modernas, com as novas tecnologias vieram alterar os estilos de vida dos indivíduos, implicando uma diminuição do esforço físico. Logicamente, as crianças tendem a reduzir a atividade física, pois estas foram as mais afetadas com as novas tecnologias, passando cada vez mais o seu tempo a jogar jogos de computador, a ver televisão e a navegar na internet. O aumento da sedentarização, com os maus hábitos alimentares são os responsáveis por doenças, assim sendo outra das razões encontra-se no processo de educação e formação de hábitos saudáveis e atitudes positivas para com a atividade física, numa perspetiva de educação para a saúde. É conhecido que a quantidade de atividade física espontânea decresce à medida que a idade avança. Cabe à escola em geral, e à Educação Motora (EM) em particular, criar hábitos e motivar para a prática desportivo-motora, de forma a que a criança venha a ser um adulto fisicamente ativo.

Trabalhar a área das habilidades motoras de locomoção no contexto do 1º Ciclo do Ensino Básico assume uma grande importância na medida em que a estimulação do

desenvolvimento da mesma é fundamental, pois quanto mais desenvolvida maior a habilidade da criança em realizar diferentes tipos de ações, ou seja o melhoramento das habilidades motoras de locomoção é o ponto de partida de diversas possibilidades de ação.

Atualmente, este tipo de metodologia é imprescindível em contexto escolar uma vez que a maioria das crianças não tem essa oportunidade no seu contexto familiar, pelo que, cabe à escola assegurar-lhes esse tipo de atividades tão enriquecedoras e tão importantes para o seu desenvolvimento motor.

O 1º Ciclo do Ensino Básico é uma etapa crucial no processo do ensino/aprendizagem e decisiva na vida das crianças. No decorrer desta etapa, é importante que se criem condições propícias a novas aprendizagens, ou seja, o que importa é que as crianças tenham a oportunidade de aprender praticando.

A forma mais conveniente de chegar aos intervenientes deste projeto passa essencialmente por conhecer as suas dificuldades e necessidades na medida em que se torna indispensável conhecer a realidade em questão para depois planear e desenvolver uma ação específica e orientada tendo em conta as necessidades dos intervenientes neste estudo.

O presente estudo surge pelo interesse da temática do desenvolvimento motor, e, do facto das crianças praticarem cada vez menos atividade física e, consequentemente verificamos cada vez mais, baixos níveis de desempenho motor. Assim sendo, o objetivo do estudo foi verificar o nível maturacional das habilidades locomotoras (corrida, galope, salto por cima, salto horizontal, deslocamento horizontal e pé-coxinho), das crianças numa fase inicial, e depois numa fase após a realização de aulas orientadas de Expressão Físico-Motora dentro dessa área, num período aproximado de 3 meses, existindo assim dois momentos de avaliação. Avaliou-se assim o desempenho das crianças e verificou-se a existência de diferenças significativas apresentadas em cada uma das 6 habilidades motoras estudadas.

A amostra desta pesquisa foi composta por 14 crianças, com idades entre 6 e 7 anos. Tivemos ainda em consideração o género dos alunos.

Para as avaliações das crianças utilizou-se o Test of Gross Motor Development - 2 (TGMD-2) (Ulrich, 2000). Foram avaliadas 6 habilidades locomotoras, nomeadamente, **correr, galopar, pé-coxinho, saltar por cima, salto horizontal e deslocamento horizontal.**

Tendo em conta as investigações realizadas por diversos investigadores e sendo o presente estudo um estudo de investigação-ação, pretendeu-se com este trabalho alcançar os objetivos definidos para o mesmo.

O primeiro ponto deste estudo contempla a revisão da literatura, abordando diversos aspetos relacionados com o desenvolvimento motor e a importância do mesmo em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico. Podemos ainda encontrar a delimitação e justificação da temática.

O segundo ponto contempla o Estudo Empírico, onde consta a opção metodológica adotada na investigação, a formulação do objeto de estudo, a identificação dos participantes e os instrumentos de recolha de dados que fizeram parte desta pesquisa.

No terceiro ponto podemos encontrar a descrição do processo e a análise dos dados, nomeadamente, análise dos dados recolhidos aos testes realizados aos alunos e pesquisa bibliográfica de modo a caracterizar a situação ideal.

No quarto ponto situam-se as considerações finais, particularmente a resposta às duas questões norteadoras deste estudo e apresentam-se algumas limitações do mesmo.

1- REVISÃO DA LITERATURA

O capítulo a seguir refere-se à fundamentação teórica deste projeto de pesquisa, onde serão abordados os conceitos teóricos em que se baseiam os contextos de aprendizagem.

Iremos abordar aspectos relevantes sobre o desenvolvimento das habilidades motoras de locomoção em crianças dos seis aos sete anos, pois nesse momento o corpo cresce de forma constante, melhorando assim o desenvolvimento motor. Para isso é necessário dar oportunidade para realizar inúmeras combinações de movimentos.

1.1 Desenvolvimento Motor

Desenvolvimento é um termo amplo que se refere a todos os procedimentos de mudança pelos quais as potencialidades de um indivíduo se desenvolvem e aparecem como novas qualidades, habilidades, traços e características correlacionadas (Pikunas, 1979).

O desenvolvimento humano envolve três áreas do comportamento (cognitiva, afetiva e psicomotora) que quando integradas promovem o desenvolvimento harmonioso do indivíduo (Ligia, 2002).

Tal como já foi referido na introdução, o desenvolvimento motor é o conjunto de mudanças que se traduzem na atividade motora de cada indivíduo ao longo da sua vida, ou seja, define-se através das mudanças que acontecem ao longo do tempo, de forma ordenada e relativamente duradoura. É uma contínua alteração no comportamento que se dá através da interação entre as necessidades da tarefa (fatores físicos e mecânica), a biologia do indivíduo (biológicos, fatores intrínsecos), e as condições do ambiente (experiência, aprendizagem, fatores extrínsecos). É um processo sequencial relacionado com a idade cronológica, mas não depende dela, (Gallahue, 2008).

Também para Haywood e Gerchell (2004), o desenvolvimento motor “é um processo sequencial e contínuo, relacionado com a idade, pelo qual o comportamento motor se modifica”.

Após um período de pouco interesse no estudo do comportamento motor, surgem, no final dos anos 20 e nas décadas de 30 e 40, investigações que diziam respeito ao crescimento, à maturação e à performance motora que contribuiriam para a formação da

área denominada hoje de desenvolvimento motor. O estudo do desenvolvimento motor no passado foi ofuscado pelo interesse nos processos cognitivos e afetivos do desenvolvimento. Maturacional, que foi a denominação dada a esta época, dos anos 30 e 40, uma vez que os trabalhos realizados estavam fundamentados na concepção de que os processos biológicos inatos eram os fatores responsáveis pelo curso de desenvolvimento do indivíduo, desconsiderando os efeitos do ambiente sobre o mesmo (Payne e Isaacs, 2002; Haywood e Getchell, 2004).

Uma nova perspectiva relacionada com o comportamento motor surge na década de 1970: a teoria do processamento de informações. Influenciada pela psicologia cognitiva, houve a mudança de uma abordagem orientada para o produto (ou tarefa), cuja preocupação principal situava-se nas variáveis que afetam a performance de certas tarefas motoras, para uma abordagem orientada para o processo, com ênfase na relação entre os comportamentos relativos ao movimento e os processos neurológicos subjacentes, objetivando uma melhor compreensão dos processos e mecanismos de controle dos movimentos (Vasconcelos, 2001).

A partir dos anos 80 começou a haver um grande interesse pelo estudo do desenvolvimento motor, porque até então, a área desenvolvia-se de uma forma muito lenta. Hoje em dia, o investigador para além de estudar a área de desenvolvimento, estuda também tudo o que está implícito ao mesmo porque também é importante ser estudado (Gallahue & Ozmun, 2003).

O comportamento motor passa a ser estudado e relacionado com os domínios cognitivo, físico, afetivo e social, os quais agem de forma integrada no comportamento (Payne e Isaacs, 2002).

Ou seja o Desenvolvimento Motor é um aspeto do processo de desenvolvimento psicomotor global e toma um papel preponderante na aquisição de comportamentos em outros domínios, designadamente perceptivo, sócio-emocional e cognitivo.

A abordagem da percepção-ação, é a segunda ramificação da perspectiva ecológica e estabelece a existência de uma estreita inter-relação entre os sistemas perceptivo e motor. O ambiente que envolve o indivíduo exerce grande influência sobre o comportamento deste; daí não poderá haver um estudo sobre o indivíduo sem englobar o seu ambiente,

nem o desenvolvimento dos movimentos separadamente das percepções daquele que os realiza (Tani, 2005).

À medida que o indivíduo vai atingindo o seu grau de maturação também o desenvolvimento progride, ou seja existe uma relação entre o desenvolvimento e a idade, embora o seu crescimento dependa de pessoa para pessoa, pois cada um tem o seu próprio ritmo. As transformações são progressivas, uma leva à outra de forma ordenada. Estas transformações acontecem dentro do indivíduo e as relações do indivíduo e o ambiente (Haywood & Getchell, 2004).

O desenvolvimento motor assenta na conceção e na percepção, ou seja se existir algum erro no desenvolvimento motor vai interferir em todas as aprendizagens. Os comportamentos desenvolvem-se através das atividades motoras menos elaboradas. Assim as atividades mais complexas tornam-se dependentes das menos complexas.

Para (Ozmun & Gallahue, 2003) o desenvolvimento motor são “alterações progressivas do comportamento motor, no decorrer do ciclo da vida, realizadas pela interação entre as exigências da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente”.

Estes investigadores, construíram uma tabela de classificação de idade do desenvolvimento do indivíduo, que será importante perceber através da idade a que período se encontra. A tabela está classificada desde a conceção até à terceira idade e tal como já foi referenciado, é necessário ter em conta que o desenvolvimento estará relacionado com a idade, mas não depende dela. Através da idade poderemos ter uma estimativa do nível de desenvolvimento do indivíduo.

Período	Escala aproximada de idade
1.Vida Pré-natal a) Período de zigoto b) Período embrionário c) Período fetal	(Da concepção ao nascimento) Concepção – 1 semana 2 Semanas – 8 semanas 8 Semanas - nascimento
2.Primeira Infância a) Período neonatal b) Início da infância c) Infância posterior	(Nascimento aos 24 meses) Nascimento – 1 mês 1 – 12 Meses 12 – 24 Meses
3.Infância a) Período de aprendizado b) Infância precoce c) Infância intermédia/avançada	(2- 10 anos) 24 -36 Meses 3 - 5 Anos 6 - 10 Anos
4.Adolência a) Pré-pubescência b) Pós-pubescência	(10 – 20 anos) 10 -12 Anos (F); 11-13 anos (M) 12 -18 Anos (F); 14 -20 anos (M)
5.Idade Adulta Jovem a) Período de aprendizado b) Período de fixação	(20 -40 anos) 20 - 30 Anos 30 - 40 Anos
6.Meia-idade a) Transição para a meia-idade b) Meia-idade	(40 – 60 anos) 40 - 45 Anos 45 – 60 Anos
7.Idade Terciária a) Início da terceira Idade b) Período intermédio da terceira idade c) Senilidade	(60 + anos) 60 – 70 Anos 70 – 80 Anos 80+ anos

Tabela 1. Classificação de idade cronológica convencional, adaptado de Gallahue e Ozmun (2003,p.15).

Em suma, o Desenvolvimento Motor está entre os processos mais plásticos que podem ser presenciados na natureza, talvez a mais plástica das nossas características hereditárias, pois existe uma adaptação bastante rápida à influência de vários fatores de envolvimento, como, maturação, crescimento e aprendizagem; este último é o mais importante do ponto de vista da Expressão Físico-Motora e manifesta-se através da prática.

1.2- O Desenvolvimento Motor em Contexto Escolar

Segundo Neto (1994) a atividade física é um meio de educação que, utiliza o movimento como material pedagógico, visando organizar e melhorar o comportamento motor, psíquico e social da criança.

Ainda Neto (1994) defende que a atividade física regular contribui para o benefício do desenvolvimento, quer ao nível do crescimento físico quer ao nível do desenvolvimento das capacidades físico motoras quer ainda na criação de novas amizades e valorização da autoestima.

É de extrema importância que as crianças pratiquem atividade física, não só para melhorar a sua forma física mas também por questões relacionadas com a saúde, com a socialização, e com o seu bem-estar.

Silva (2006) refere que a criança vai-se desenvolvendo graças à motricidade, que vai modificando e organizando o seu sistema nervoso.

Como cada vez mais a sociedade atual já não permite que as crianças brinquem livremente pelas ruas devido ao problema da falta de segurança, levando os pais a privar cada vez mais os filhos dos espaços livres, fazendo com que cada vez menos as crianças utilizem o corpo para explorar e descobrir o mundo que as rodeia (Neto et al, 2004). Como consequência, tem-se vindo a verificar que as crianças estão cada vez mais sedentárias e inseguras e com menos possibilidades de desenvolvimento de sua motricidade.

Não tendo a criança acessibilidade à atividade física como antigamente, cabe à escola cada vez mais dar acesso a oportunidades de desenvolvimento dentro desse contexto às crianças.

A cultura requer das crianças, já nos primeiros anos de vida e particularmente no início de seu processo de escolarização, o domínio de vários elementos Santos, S; Dantas, L.; Oliveira, J.A. (2004), que servirão de base para a aquisição de elementos da motricidade mais complexos.

É na fase escolar que a criança começa a vivenciar o mundo em que está inserido. Para isso a escola e em particular as aulas de Expressão Físico-Motora precisam criar ambientes favoráveis a fim de proporcionar o maior número de experiências motoras possíveis, pois nessa fase as experiências são pré-requisitos que premeiam essa vivência e que isso se possa refletir de modo positivo para uma fase adulta saudável e ativa.

Assim sendo, quando as crianças chegam à escola é que se verificam as diferenças individuais que geralmente estão relacionadas com as diferenças nos padrões de capacidades inatas que os alunos possuem. A escola é um local excepcional para impulsionar e mobilizar as crianças para a aprendizagem de novas culturas corporais e estilos de vida ativa.

Os professores de Expressão Físico-Motora, deverão ir ao encontro das necessidades de desenvolvimento de todas as crianças. O que significa aceitá-las como realmente são e proporcionar-lhes experiências que as desafiem e estimulem em seu potencial (Valentini, 2002).

O 1º CEB, permite o desenvolvimento global e harmonioso da personalidade da criança (na dimensão individual e social), das aquisições básicas intelectuais fundamentais em domínios diversificados e do estímulo de uma atitude socio-afetiva positiva com os outros e para a cidadania. É também durante esta etapa, que se criam oportunidades para adquirir e desenvolver as mais diversas habilidades motoras básicas.

O desporto e em particular a Expressão e Educação Física e Motora no contexto escolar, constitui-se como um meio de desenvolvimento da formação corporal pelo acesso a uma grande variedade de experiências motoras, nomeadamente quando integradas numa perspectiva desenvolvimentista da aprendizagem. Ao longo das fases previstas de desenvolvimento (Peres, Serrano, & Cunha, 2009), distinguem nestas idades “o que os especialistas chamam de períodos críticos de aprendizagem, nos quais existe uma maior disposição físico-cognitiva para assimilar a influência externa, facilitando a aquisição e a melhoria das habilidades motoras”.

Para além disso, a prática da educação motora tem influência no desenvolvimento de crianças com dificuldades escolares, como problema de atenção, leitura, escrita, cálculo

e socialização, o que leva a que cada vez mais deva existir um desenvolvimento da aptidão motora de crianças dentro do contexto escolar.

Posto isto, a realização de atividades que permitam o desenvolvimento motor deve ser rotina nas escolas. Será fundamental que o professor seja responsável pela variedade de atividades e proporcione ações motoras para que a criança evolua fazendo apelo à representação mental e tomar consciência e domínio do seu próprio corpo (Neto, 1999).

Também Bailey (1977) refere que a Educação Física na escola “é importante, pois este é um dos fatores positivos para a saúde”. As oportunidades que podem ser oferecidas às crianças na escola são únicas e benéficas, como a descoberta, a diversão, aquisição de habilidades, entre outras.

Lopes (2006) realizou dois estudos, o primeiro constava na análise dos efeitos de intervenção no recreio escolar de forma a saber os níveis de atividade física de crianças dos 6 aos 12 anos de ambos os sexos, e o segundo constava em analisar a relação entre a atividade física habitual e as habilidades motoras fundamentais, e a coordenação motora em crianças de ambos os sexos de idades dos 6 aos 7 anos. Os resultados foram os seguintes: as crianças do primeiro estudo beneficiaram com a intervenção no recreio escola, contudo a nível geral nos dois estudos as crianças apresentaram resultados baixos, tanto no desenvolvimento coordenativo como nas habilidades motoras fundamentais. O autor conclui, com base nos dados recolhidos, que seria essencial a intervenção da Educação Física para o melhoramento do desenvolvimento motor das crianças.

Em suma, o desenvolvimento motor em contexto escolar é benéfico para a criança não só a nível físico, mas também a nível psíquico e social. A nível físico ajuda a combater a obesidade, a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, a fortalecer músculos, ossos e articulações. A nível psíquico, eleva a auto-estima, pois a criança desenvolve um conjunto de habilidades que antes não possuía. E a nível social, assume-se como um lugar privilegiado para se realizarem laços sociais de amizade, permitindo a partilha de sentimentos e dá à criança a sensação de pertença a um grupo. O Decreto-Lei n.º 95/91 menciona que “o acesso à educação, ao bem-estar físico e à saúde através de uma prática desportiva orientada, é um direito que assiste a todos os Portugueses, com especial incidência nos jovens em idade escolar”.

A escola e a Expressão Físico-Motora (EFM) possuem poder para influenciar a personalidade da criança, seja a nível motor, cognitivo, moral ou sócio-afetivo, em determinados períodos da sua vida, tal como alguns autores defendem: “O desenvolvimento físico da criança atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social” (Ministério da Educação [ME], 2004). Ainda de acordo com o ME (2004), as fases sensíveis do desenvolvimento das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras situam-se até ao fim do 1.º CEB.

A ausência de atividade desportiva pode implicar limitações importantes ao nível da aptidão dos alunos, sendo estas, normalmente, irreparáveis (ME, 2004).

1.3- Habilidades Motoras

Por habilidade motora entende-se a capacidade de um indivíduo realizar uma ação ou tarefa que requer movimento e deve ser apreendida para ser executada corretamente, estas podem ser divididas em habilidades motoras fundamentais e habilidades motoras específicas.

A habilidade motora estará dependente dum conjunto de capacidades, como a força, velocidade, endurance, potência, agilidade, equilíbrio, tempo de reação e coordenação, todos subjacentes à realização de qualquer ato motor, menos ou mais complexo.

As habilidades motoras fundamentais estão relacionadas com movimentos tais como correr, galopar, saltar, driblar, agarrar, entre outras. Elas são indispensáveis para o desenvolvimento de atividades de movimento numa perspetiva de vida ativa e saudável, bem como para o desenvolvimento das habilidades motoras específicas.

Segundo Isayama e Gallardo (1998) as habilidades motoras fundamentais são a fase do desenvolvimento infantil com maior importância, pois tem início a partir de 1 ano de idade até aos 6 ou 7 anos, sendo uma fase em que existe muitas mudanças é necessário alguma sensibilidade, pois poderá refletir-se futuramente na criança.

As habilidades motoras fundamentais são necessárias para as fases seguintes de desenvolvimento ou estágios de desenvolvimento, as suas funções são aumentar os movimentos das atividades do quotidiano, profissionais ou de lazer (Peres et al., 2009).

O domínio das habilidades motoras fundamentais é básico para o desenvolvimento motor das crianças. No entanto, são necessárias condições ambientais adequadas para que a criança atinja o estágio amadurecido das habilidades motoras fundamentais (Gallahue, 2003).

A pouca eficiência na maioria das habilidades motoras fundamentais pode inibir ou comprometer o desenvolvimento de habilidades motoras eficientes que possam ser aplicadas aos jogos, aos desportos, e às atividades de dança ou luta, características da cultura da criança.

A realização de habilidades motoras, requer um conjunto variado de aptidões que podem ser designadas genericamente por coordenação motora (CM), ou seja, a capacidade de usar de uma forma mais eficiente os músculos do corpo.

Contudo, a aquisição motora depende tanto de fatores neurofisiológicos como de fatores psicológicos como a atenção, motivação, autoconfiança, e ainda de aspetos socioculturais associados à experiência, estilos de ensino, entre outros (Hensch, 2004).

A aquisição das habilidades motoras não depende só da disposição da pessoa, mas também do ambiente e da tarefa a ser executada. Para Newell, citado por Xavier, C (2009), o comportamento motor sofre limitações e estas podem ser entendidas como facilidades na execução dos movimentos e segundo o autor podem ser de três ordens: individuais, ambientais e da tarefa, as primeiras estão relacionadas às características físicas e funcionais da pessoa como, peso, altura, força, resistência, preferência manual, capacidades percetivas etc., as segundas aos aspetos físicos e sociais como a gravidade, temperatura, disponibilidade de locais para a prática, acesso aos meios de comunicação etc., e as terceiras dizem respeito às metas, regras e equipamentos utilizados durante a execução dos movimentos.

O desenvolvimento das habilidades motoras ocorre tanto do ponto de vista qualitativo como quantitativo. Verifica-se um desenvolvimento quantitativo quando o rendimento dos indivíduos na execução das habilidades se altera com a idade. E verifica-se um desenvolvimento qualitativo quando o processo e a forma de execução das habilidades melhora com a idade. Contudo, existe relação entre a componente quantitativa e qualitativa do desenvolvimento das habilidades motoras. Existe uma relação positiva,

mas não uma relação causal direta, entre a forma e o resultado obtido em habilidades básicas.

Gallahue e Ozmun (2003) abrangem na classificação das habilidades motoras fundamentais as habilidades estabilizadoras, as quais são responsáveis pelo controle do corpo em oposição à força da gravidade; no geral, eles classificam o processo de aprimoramento das habilidades motoras em três estágios:

Estágio Inicial: representa a primeira meta orientada da criança na tentativa de executar um padrão de movimento fundamental. A integração dos movimentos espaciais e temporais são pobres. Tipicamente os movimentos locomotores, manipulativos e estabilizadores de crianças de dois, três anos de idade estão ao nível inicial.

Estágio Elementar: envolve maior controle e melhor coordenação rítmica dos movimentos fundamentais. Porém a progressão dos mesmos nem sempre é linear, pois, vários fatores podem influenciar neste processo, como a oportunidade de prática, o encorajamento e se o ambiente é propício ao aprendizado, quando as crianças atingem este estágio já possuem um maior controle sobre os movimentos, normalmente as crianças atingem este nível entre os três aos cinco anos de idade.

Estágio Maduro: neste estágio todo movimento é contínuo, bem coordenado e mecanicamente correto, este estágio normalmente é atingido pelas crianças entre os seis, sete anos de idade.

Mas tal como nos outros estágios essas conquistas dependerão de como as restrições (do indivíduo, do ambiente e da tarefa) interagem na prática. Castro (2008) concorda com Gallahue e Ozmun (2003) e propõe outros fatores como idade, gênero, nível de habilidade, e refere principalmente o contexto ambiental, social e cultural em que as crianças estão inseridas.

Para que estas habilidades sejam desenvolvidas é necessário que se dê à criança oportunidades de praticá-las. O movimentar-se é de grande importância biológica, psicológica, social e cultural, pois, é através da realização dos movimentos que as pessoas interagem com o meio ambiente, relacionando-se com os outros, apreendendo sobre si, os seus limites, capacidades e solucionando problemas. Indivíduos que

apresentam as suas habilidades motoras num nível inicial ou elementar, poderão comprometer vários fatores de desenvolvimento em várias áreas ao longo da vida

De fato, é desejável que até aproximadamente aos 10 anos de idade, a criança tenha um amplo domínio das habilidades motoras fundamentais.

É entre os 5 e 10 anos de idade que ocorre uma grande evolução na coordenação e controle motor, facilitando a aprendizagem de habilidades motoras cada vez mais complexas Gallahue & Ozmun; Massa & Ré citado por Castro (2008), pois é nesta fase que podemos verificar um aumento relativamente constante da força, velocidade e resistência, especialmente quando ocorrem estímulos ambientais adequados.

Assim, é importante que sejam oferecidos estímulos para a evolução dessas capacidades (Ratel, Duché, & Williams, 2006).

As habilidades motoras dividem-se em três grupos principais, que são: habilidades locomotoras (transporte do corpo), habilidades de equilíbrio (posturais-estabilidade) e habilidades manipulativas (projeção-receção).

Nas **habilidades de locomoção** existe uma projeção do corpo no espaço externo (plano horizontal, vertical ou diagonal), alterando a sua localização a pontos fixos na superfície.

As **habilidades de equilíbrio** pressupõem uma ação ou uma postura cujo corpo apresenta um ponto de eixo fixo. Constituem a base para as outras habilidades locomotoras e manipulativas porque todo o movimento envolve um elemento de equilíbrio. Há tarefas de equilíbrio dinâmico nas quais o objetivo é obter ou manter o equilíbrio contra a força da gravidade (Gallahue, 2008).

Nas **habilidades manipulativas** existe uma ação, com a mão, pé ou qualquer outra parte do corpo, na presença de um objeto.

Dos três grupos de habilidades mencionados anteriormente, serão abordadas as seis habilidades locomotoras, nomeadamente, corrida, galope, pé-coxinho, salto horizontal, salto por cima e deslocamento horizontal.

1.3.1 – Habilidades Locomotoras

A locomoção é um aspeto fundamental da vida humana, que permite muitas outras ações (Haywood e Getchell, 2004).

Segundo Haywood e Getchell, (2004) ao nascer as crianças não conseguem deslocar-se sozinhas. Contudo após um certo período de tempo adquirem autonomia suficiente para fazê-lo. Iniciando o deslocamento de forma rudimentar até alcançar um nível de eficiência que lhes permite diversificadas combinações.

Examinando as tarefas motoras avaliadas no contexto desta pesquisa, a partir deste momento, descreveremos mais aprofundadamente as habilidades locomotoras de: corrida, galope, pé-coxinho, salto horizontal, salto por cima e deslocamento horizontal.

Aos dezoito meses de idade aparece uma transformação do andar parecida à corrida, mas só aos dois ou três anos de idade é que surge uma corrida regular. Por volta dos 4 anos manifestam-se as mudanças de direção e, aos 5 ou 6 anos, estabelece-se a forma como o adulto vai correr.

A locomoção tem um impacto muito importante no desenvolvimento social e emocional, na comunicação por meio de atos motores, na percepção espacial e na cognição.

Assim sendo, é importante apelar à importância das atividades que desenvolvam as habilidades de locomoção.

Seguidamente descreveremos as habilidades de locomoção referidas anteriormente, para melhor compreensão.

1.3.1.1 – Corrida

Gallahue e Ozmun (2003) referem que a corrida é uma habilidade motora fundamental com particulares muito próximas da caminhada. Contudo, distingue-se desta por apresentar uma breve fase aérea em cada passada, onde o corpo fica sem contacto com a superfície de apoio.

Segundo Flores (2000) a corrida realiza-se com o indivíduo em deslocamento onde os pés apoiam-se de uma forma sucessiva e alternada sobre o solo, impulsionado o corpo para uma direção. A corrida é uma habilidade locomotora que podemos encontrar em vários tipos de desporto.

Aos 18 meses a criança já tem o objetivo de correr, embora ainda não o consiga realizar, devido a dois factos, um deles deve-se ao seu equilíbrio ainda não se encontrar suficientemente maduro, o outro é o facto da criança não possuir forças suficientes nas pernas que possam garantir que os pés saiam do chão no preciso momento (Zaichkowsky et al.1980). A criança adquire a habilidade da corrida por volta dos dois a três anos de idade., mas para e gira de uma forma brusca. Entre os quatro e cinco anos a criança controla melhor a paragem e possíveis mudanças de direção. Por volta dos cinco a seis anos controla bem a habilidade da corrida no jogo (Rigal, 1979).

As características iniciais da corrida mostram ainda um curto período de fase área, ainda não requerem muita força para impulsar o corpo e as pernas movimentam-se a uma curta distância. A perna que se encontra atrás não estende por completo conforme a criança está a correr. Também a aceleração não é muito rápida, pois a coxa não se encontra paralela ao solo no final do balanço da perna. Com o passar da idade vão notar-se mudanças qualitativas na habilidade da corrida, pois para além do crescimento normal a força aumenta e a coordenação também melhora. Também as mudanças quantitativas aumentam melhorando a velocidade de corrida e o tempo do voo. Contudo há exceções e muitas crianças não atingem padrões de corrida com desenvolvimento. A maior parte dos jovens aperfeiçoa a forma de correr, mas existem adultos que possuem movimentos incorretos no ato, talvez isso se deva ao facto de possuírem desequilíbrio esquelético e muscular.

1.3.1.2 – Galope

Haywood e Getchell (2004) afirmam que o galope é a primeira habilidade de locomoção assimétrica que a criança desenvolve, o qual ocorre por volta dos dois anos de idade.

O galope consiste de um passo sobre o pé, e de um passo com um pulo sobre o outro pé, a mesma perna lidera sempre o passo e o movimento é sempre para a frente.

As crianças inicialmente não dominam muito esta habilidade, pois mantêm o corpo com pouco ritmo e tenso, os braços também não colaboram com o balanço do corpo, colocam-nos rijos para baixo ou abertos para ajudar no equilíbrio. O comprimento da passada é curto, e por vezes colocam a perna de trás primeiro, que a perna da frente quando terminam a habilidade. A habilidade do galope é desenvolvida na criança, quando esta já atingiu o desenvolvimento da habilidade de correr.

Para galopar é necessário reter as habilidades de caminhar e correr com mudanças diferentes, de dar um passo e depois dar um passo e pular.

1.3.1.3 – Salto ao pé-coxinho

Segundo Gallahue e Ozmun (2003) o salto ao pé-coxinho é uma habilidade motora muito parecida com o salto horizontal, pois tanto o impulso como a queda são realizados com o mesmo pé. São poucas as crianças com menos de três anos de idade, que conseguem saltitar com um só pé repetidamente (Haywood e Getchell, 2004).

Segundo Rigal (1979) na habilidade do salto ao pé-coxinho é necessário que a criança possua força e equilíbrio. Nesta habilidade a criança tem de colocar o peso do corpo apenas num membro mantendo o equilíbrio.

1.3.1.4 – Saltar por cima

Gallahue e Ozmun (2003) afirmam que o salto por cima é uma habilidade muito semelhante à corrida, uma vez que a partida é realizada a partir de um pé e a chegada acontece com o pé oposto. O salto envolve maior quantidade de força para atingir uma maior altura. Apontam ainda que para a realização do salto é necessário que as crianças tenham desenvolvido a coordenação global de todas as partes do corpo. Trata-se de um movimento muito difícil e de extrema complexidade.

1.3.1.5 – Salto horizontal

Flores (2000) descreve o salto como uma ação onde os pés se encontram afastados do solo devido ao impulso das pernas. O autor caracteriza os saltos por fases e tipos, as fases são aquelas que são realizadas antes do impulso; a impulsão que determina o trajeto do voo; o voo é aquela fase que o sujeito se encontra no ar; e a queda é o momento que volta a ter contato com o solo. Os tipos podem ser de distância, para conseguir a máxima distância; estético, de forma a ter um modelo predeterminado e por fim a manipulação de objetos são realizados para facilitar o controlo de objetos. A criança consegue realizar o salto largo ou saltar barreiras aos 2 anos e meio, o salto a pés juntos aos 28 meses e os saltos largos aos 40 meses (Zaichkowsky et al., 1980).

Segundo a perspetiva das autoras Haywood e Getchell (2004) definem o salto horizontal como uma habilidade locomotora fundamental na qual, através da extensão das pernas, o corpo é impulsionado para o espaço.

A criança realiza o salto horizontal de forma correta quando ao iniciar o salto coloca os pés juntos permanecendo no ar a fim de terminar da mesma forma, também é necessário estender os joelhos, tornozelos e quadris ao terminar.

1.3.1.6 – Deslocamento Horizontal

Haywood e Getchell (2004) afirmam que após o desenvolvimento inicial do galope as crianças já são capazes de desenvolver o deslocamento horizontal.

O deslocamento Horizontal é semelhante ao galope, com a diferença que o deslocamento horizontal ocorre em direção aos lados. É a base para realizar movimentos laterais ligeiros em várias atividades físicas. De facto, os elementos do deslocamento horizontal são usados como padrões de movimento antecipatórios “prontos” ou “atléticos”, encontradas em desportos como o ténis, o basquetebol e o futebol. Envolve a combinação de dois elementos fundamentais, a passada e o salto, com o mesmo pé sempre à frente, na direção do movimento.

1.4- Estudo Empírico

1.4.1 - Delimitação da problemática

O presente estudo foi desenvolvido numa sala de 1º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico, mais concretamente na turma A, do Agrupamento nº 1 de Beja- Escola de Santa Maria em Beja, onde simultaneamente foi realizada a minha Prática Pedagógica.

Com a investigação desenvolvida pretendeu-se estudar o desenvolvimento motor dos alunos na área das habilidades motoras de locomoção assim como comparar os níveis de desenvolvimento motor num determinado momento e após a realização de atividades dentro da área das habilidades locomotoras durante 6 seções, o que se traduziu em cerca de 3 meses.

Nesse sentido, foram definidas as seguintes questões, às quais se procurou dar resposta:

- Em que nível de desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras se encontravam os alunos no início do estudo em causa?
- As atividades que foram realizadas foram suficientes para o melhoramento dos alunos na área das habilidades locomotoras?
- Existe diferença no desenvolvimento motor relativamente ao género?
- A idade cronológica dos alunos corresponde à equivalência etária do desenvolvimento motor?

1.4.2 - Objetivos do estudo e sua justificação

A temática do desenvolvimento motor surgiu exatamente por estarmos no meio escolar e, é inevitável a não preocupação, pelo fato de existir cada vez menos tempo em que as crianças possam explorar atividades físicas, de uma forma livre e espontânea. Também por outro lado, o ritmo das cidades veio prejudicar a chamada “brincadeira de rua” que tanto as crianças efetuavam antigamente, e como consequência desenvolviam as habilidades motoras (Neto, sd1).

A temática abordada no presente estudo ocorreu após refletir acerca da importância do desenvolvimento motor, mais precisamente na área das habilidades locomotoras nas crianças do 1º CEB. As dificuldades apresentadas suscitaram algum interesse no

momento de perceber se realmente a realização de tarefas promotoras do desenvolvimento das habilidades locomotoras contribuíam positivamente para o desenvolvimento motor das crianças nessa área. Dessa forma esse interesse constituiu-se como ponto de partida para a realização desta investigação. Para tentar perceber melhor o porquê deste fenómeno e se tal constituía um tema a ser investigado achei necessário realizar algumas pesquisas. Tendo em conta o que foi atrás descrito e a bibliografia consultada, podemos constatar que a prática de atividades motoras beneficiam claramente para o sucesso de um bom desenvolvimento motor, como refere Bailey, Seliger et al, citado por Maia, 1987). Se não houver movimento a criança não evoluiu na sua maturação e nas suas capacidades, podendo conduzir a problemas de saúde. Como tal, resolvi realizar este estudo direcionando-o para o 1º CEB.

Assim sendo, e com base nas dúvidas existentes foram delineados os seguintes objetivos:

- Compreender o contributo de atividades realizadas na área das habilidades locomotoras para o desenvolvimento motor.
- Delinear uma proposta de melhoria da prática neste âmbito.

1.4.3 - Hipóteses

Meinel (1984) afirma que quando as crianças se encontram na escola é crucial que sejam orientados, no sentido de realizarem movimentos ao ar livre no recreio escolar, são fatores fundamentais para uma boa saúde, desenvolvimento físico, motor e psicológico. Para além disso, Neto (sd1) acrescenta que existirá uma necessidade de reformular as atividades lúdicas ou jogos, cada vez que o contexto da ação for diferente.

Assim apresentaremos a hipótese geral em resposta ao nosso problema, seguida de hipóteses específicas.

Hipótese geral: Há diferenças significativas no desenvolvimento motor dos alunos da turma A, do 1º ano do primeiro ciclo do Ensino Básico da Escola Santa Maria de Beja, que participaram nas atividades desenvolvidas no âmbito da área da educação e expressão físico-motora, ao nível das habilidades motoras de locomoção?

Hipótese específica 1: O género apresenta-se como variável discriminatória no que diz respeito às habilidades motoras de locomoção?

Hipótese específica 2: Os alunos apresentaram melhorias significativas relativamente aos padrões motores das habilidades motoras de locomoção estudadas, após um período de intervenção no âmbito das aulas de educação e expressão físico-motora?

2 MODELO DE INVESTIGAÇÃO

2.1 – Metodologia utilizada

Seguindo os objetivos deste trabalho de investigação resolvi realizar testes que fazem parte da bateria TGMD-2 de forma a verificar em que níveis se encontravam as crianças quanto ao seu desempenho motor na área das habilidades locomotoras, numa fase inicial antes da realização de práticas dentro desta área e depois de uma intervenção dentro da mesma área.

De acordo com a especificidade deste trabalho, foi utilizada uma metodologia de Investigação-Ação. Este modelo pode ser descrito como uma metodologia de investigação onde existe mudança e compreensão ao mesmo tempo, utilizando um processo cíclico ou em espiral, que alterna entre ação e reflexão crítica.

Na Investigação-Ação podemos observar um conjunto de fases que se desenvolvem de forma permanente e que, se resumem na sequência: **planificação, ação, observação** (avaliação) e **reflexão** (teorização).

Este conjunto de procedimentos em movimento circular dá início a um novo ciclo que, por sua vez, desencadeia novas espirais de experiências de ação reflexiva.

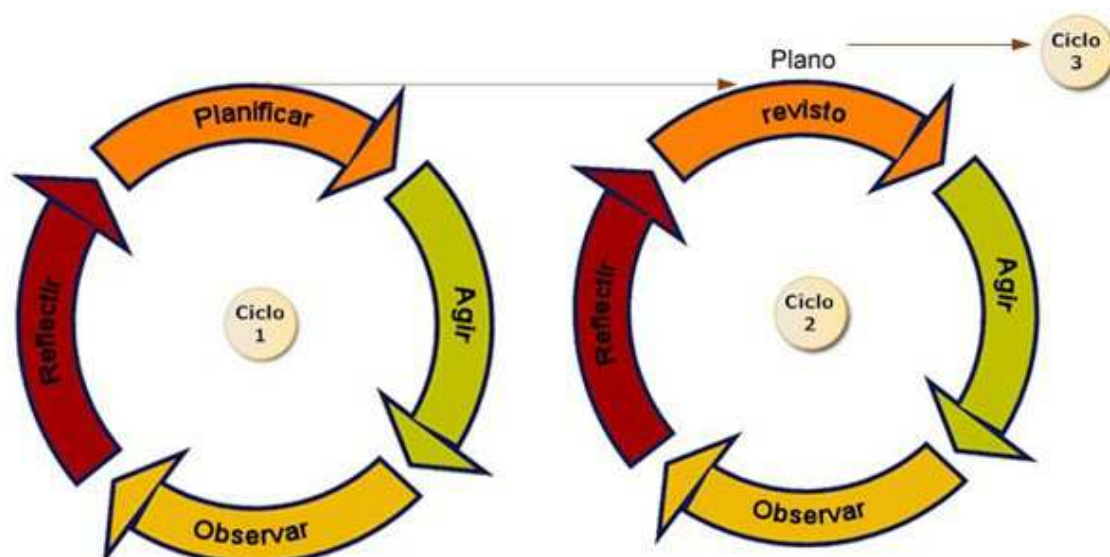


Figura 1 – Espiral de ciclos da Investigação-Ação adaptado de Lewin (citado por Coutinho, Sousa, Dias, Bessa, Ferreira & Vieira Coutinho, 2009)

Como se pode verificar na figura 1, um processo de investigação-ação não se cinge a um único ciclo. O que esta metodologia pretende acima de tudo é que existam mudanças nas práticas tendo em vista alcançar melhorias de resultados, normalmente esta sequência de fases repete-se ao longo do tempo, pois existe necessidade por parte do professor/investigador, de explorar e analisar todo o conjunto de interações ocorridas durante o processo, não deixando de lado eventuais desvios porcessados por razões exógenas mas que têm que ser levados em conta e, desse modo, proceder a reajustes na investigação do problema.

O que melhor caracteriza a investigação-ação (I-A), é o facto de se tratar de uma metodologia de pesquisa, sobretudo prática e aplicada, que se rege pela necessidade de resolver problemas.

2.2 - Local do Estudo e Participantes

2.2.1 - Local do Estudo

Selecionei para local de estudo a escola, onde decorreu a minha prática pedagógica, mais concretamente a turma onde decorreu a mesma. O motivo para esta escolha deveu-se ao facto de constituir uma fonte de dados de fácil acesso, onde me foi possível implementar as diferentes tarefas sem prejudicar o decorrer normal das aulas, pois as mesmas foram integradas nos conteúdos explorados.

O Agrupamento do qual faz parte o Centro Educativo onde decorreu a investigação é constituído por vários estabelecimentos de educação e ensino, sendo fruto da agregação de três agrupamentos. Nele integram alunos pertencentes ao Pré-Escolar, 1º, 2º e 3º Ciclo e Ensino Secundário. O Centro Educativo onde decorreu a investigação contempla Jardim-de-Infância e 1º ciclo, e encontra-se situado no espaço circundante da Escola Básica de Santa Maria. O edifício possui dois pisos, cerca de vinte salas de aula, distribuídas por ambos os pisos, dois centros de recursos, biblioteca, copas comuns a cada duas salas, duas salas polivalentes, arrecadações, gabinetes de trabalho, sala de professores e diversas casas de banho, recreio coberto, com diverso tipo de equipamento de apoio à prática de Expressão Motora e contendo ainda 5 mesas e 20 cadeiras, onde decorreu o estudo em causa. O espaço exterior envolvente encontra-se desprovido de qualquer tipo de equipamento recreativo, apresentando apenas um pequeno parque com um escorrega e um aparelho de madeira para escalar.

2.2.2 - Caracterização dos participantes

Tal como foi referido anteriormente, a turma na qual decorreu a investigação, e onde realizei a minha prática pedagógica, foi uma turma de 1º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico do Agrupamento nº 1 de Beja- Escola de Santa Maria. A turma era heterogénea, constituída por 19 alunos (12 do género masculino, 6 dos quais com 7 anos e outros 6 com 6 anos e 7 do género feminino, dos quais 2 com 7 anos e 5 com 6 anos). Contudo devido a problemas de assiduidade por parte de alguns alunos os participantes no estudo foram constituídos por 14 alunos (7 do género masculino, 3 dos quais com 7 anos e

outros 4 com 6 anos e 7 do género feminino, dos quais 2 com 7 anos e 5 com 6 anos), como podemos verificar na figura a seguir:

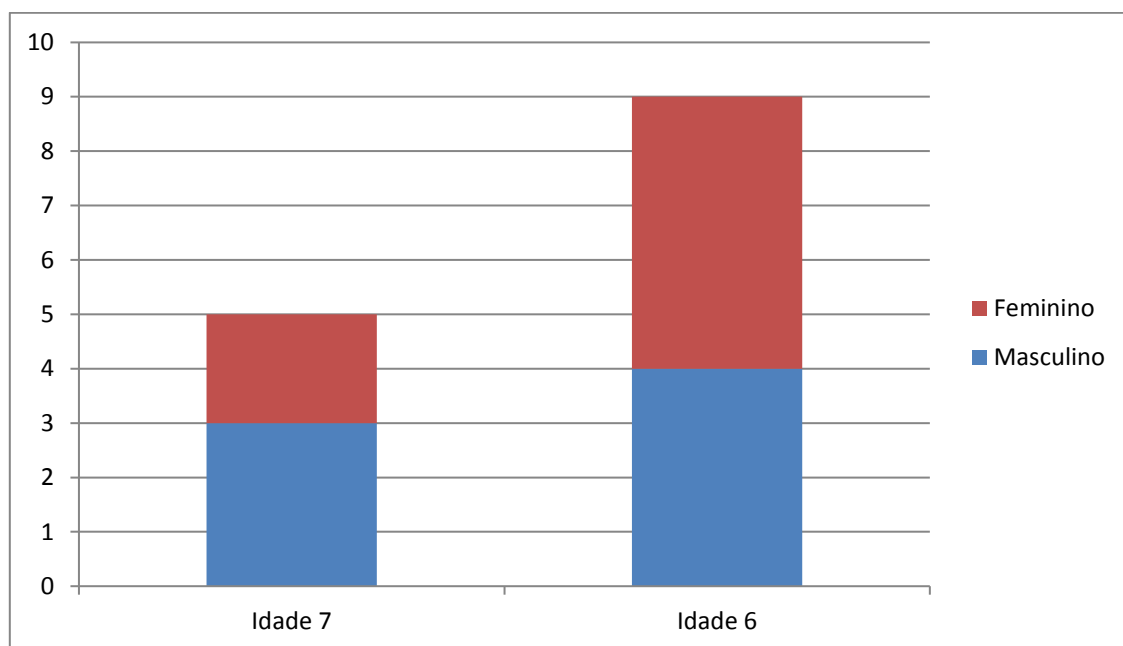


Figura 2 - Género e idades da turma

Foi possível observar que a motivação das crianças aumenta nas tarefas em que há materiais à disposição, sendo possível verificar que o nível de habilidades adquiridas durante a realização dessas tarefas é superior, pois a criança recorre a utilização dos mesmos, vê e concretiza as tarefas de uma forma mais empenhada.

Ao longo do estágio curricular foram implementados várias atividades com o objetivo de desenvolver as capacidades das habilidades locomotoras dos alunos da turma em estudo.

As 6 sessões realizadas tiveram como principal objetivo o desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras das crianças.

2.2.3 - Instrumentos utilizados

Para este estudo, os testes utilizados para avaliar as habilidades motoras fundamentais foram os testes de desenvolvimento das habilidades Motoras Fundamentais (Test of Gross Motor Development, Second Edition– TGMD 2) (Ulrich, 2000).

O TGMD 2 é uma bateria de testes adequados para a faixa etária dos 3 aos 10 anos de idade e consiste numa avaliação normativa das habilidades motoras globais comuns. O teste encontra-se dividido em dois tipos de avaliação, ou duas sub escalas (dividido em doze itens): seis itens pertencem à avaliação locomotora e seis à avaliação de controlo de objetos, contudo neste estudo foram somente utilizados os testes de avaliação locomotor: corrida (run), galope (gallop), pé-coxinho (hop), salto para cima (leap), salto horizontal (horizontal jump), deslocamento horizontal (slide).

Os objetivos desta bateria de testes consistem em, medir o controlo locomotor e identificar as crianças que estão significativamente atrás dos seus pares no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais.

O teste foi aplicado, de acordo com as descrições originais, tendo cada criança realizado duas repetições em cada teste. Nas instruções ocorreu uma descrição verbal e demonstração precisa da habilidade antes de ser executada, realizando também um feedback para uma ponderação da prática, para assegurar que a criança compreendeu o que fazer e quando necessário existiu uma demonstração adicional quando a criança não entendeu a tarefa. A pontuação atribuída era de um ponto se atingisse o critério de êxito para a habilidade em questão e zero se não o atingisse. A realização do teste demorou aproximadamente 5 minutos por criança. De acordo com o protocolo foi utilizada uma câmara de vídeo para registo. Nos seis testes foi usada a posição de observação com visão lateral e posterior dos movimentos das pernas, em conjunto com a visão posterior dos braços. A análise do vídeo levou aproximadamente 20 minutos por criança. Os resultados foram analisados e registados em fichas próprias, por dois observadores em simultâneo, como forma de uma maior garantia dos resultados obtidos, atendendo aos critérios de êxito e respetivas pontuações.

2.2.4 - Procedimentos

Num estudo como o presente, é importante que a recolha de dados não se limite apenas a uma fonte de evidência, é pertinente recorrer a um leque alargado de fontes de informação (Yin, 2005). Como tal, a recolha de dados para o estudo em questão foi realizada a partir de diferentes fontes de informação tais como: observação, registos das sessões onde foram implementadas as tarefas e análise de literatura.

Para proceder à recolha de dados foi necessário recorrer à utilização de testes de avaliação das habilidades motoras fundamentais, sendo utilizado o TGMD-2 (ULRICH, 2000) - Test of Gross Motor Development – second edition, que é um teste referenciado por norma e por critério que avalia o desenvolvimento motor de crianças, como referido anteriormente.

Durante a avaliação a criança realiza duas tentativas para cada habilidade. A primeira e a segunda tentativa recebem pontuação conforme o protocolo (Anexo A). Se a criança executa corretamente o critério é-lhe atribuído o valor 1, se não é valor 0. A soma das 2 tentativas, nos critérios de êxito leva a um score bruto em cada habilidade motora, isto para cada elemento da amostra. Este procedimento acontece para todas as habilidades de locomoção e a tabela utilizada para verificar o nível de desenvolvimento motor da criança em relação à sua idade cronológica é a mesma para os dois géneros (Anexo B).

As sessões realizadas para o estudo ocorreram sempre no período relativo ao horário das aulas de Expressão Motora, nomeadamente no período da tarde à quarta-feira das 15h00 às 16h00, contudo houve sessões que foram variando a sua duração, iniciando às 14h30 e terminando às 16h00.

A professora titular da turma colaborou regularmente tanto nas atividades como na observação dos alunos.

As atividades planificadas (Apêndice A) envolveram na maioria das vezes a área da locomoção sendo todas as seções orientadas.

Foram realizadas seis seções de atividades baseadas no programa do 1º Ciclo na área da Expressão e Educação Físico-Motora, bloco 2- deslocamentos e equilíbrios, executados

especificamente para este estudo com base em exemplos observados na diversa literatura consultada.

As seis sessões realizadas tiveram como principal objetivo o desenvolvimento motor global das crianças.

Todas as atividades foram de cariz individual, apesar de ter havido algumas tarefas que foram realizadas a pares.

Durante este estudo desenvolveram-se várias atividades pertencentes ao referido bloco como, andar para a frente e para trás: rápido, lento, marcar ritmos com os pés, a “tocar no céu”, à gigante e nas pontas dos pés. Andar a correr alternadamente, correr à volta dos arcos, passar por baixo de um companheiro em quadrupedia ventral e fazendo “oitos” à volta das pernas, deslocar-se em carrinho de mão, correr colocando os pés por dentro dos arcos, correr colocando um pé dentro de cada arco. Equilibrar o corpo com apoio de um pé, na posição de avião (apoiado num só pé, inclinado à frente, braços em elevação lateral e perna livre elevada à horizontal). Sobre um ou dois joelhos, sem apoio dos pés. Correr e saltar por cima de um banco sueco com chamada a um pé, e a dois pés. Correr e saltar por cima de obstáculos com chamada a um pé idem, com chamada e receção a 2 pés, saltar a pés juntos por cima de obstáculos, correr e saltar por cima de uma bola a rolar. Correr sobre o banco sueco realizando salto por cima de uma bola, marchar em cima do banco sueco com as mãos em elevação, correr saltando por cima das zonas delimitadas pelas linhas, etc,

No final de cada sessão houve momentos de troca de impressões e de reflexão entre as crianças a investigadora, a colega de estágio e a professora titular, tanto sobre as atividades propriamente ditas como sobre a adesão das crianças às atividades propostas e ao seu impacto/contributo no desenvolvimento motor das crianças.

Os materiais utilizados não eram desconhecidos das crianças, pois estes já tinham tido hipóteses de os explorar mas de forma mais restrita. Durante as sessões todas as crianças puderam usufruir do material necessário para a realização das atividades propostas, a maioria das vezes de forma individual e outras vezes a pares.

Para as aulas anteriormente referidas foram utilizados os seguintes materiais:

- Bancos suecos;
- Arcos;
- Pinos;
- Bolas;
- Cordas;
- Colchões.

Ao longo do tempo que durou o estudo foram sendo elaborados registos das sessões que serviram de apoio a esta investigação.

Durante a intervenção a estagiária/investigadora trabalhou os conteúdos previstos no programa, não interferindo de qualquer forma com o horário normal e englobando as tarefas presentes neste estudo nos conteúdos a explorar.

A ordem pela qual foram implementadas as atividades respeitou a ordem de exploração dos conteúdos previstos.

3 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Neste ponto será feita a apresentação e análise dos resultados do estudo, os quais estão estruturados por habilidade. Em cada subponto podemos encontrar os critérios de êxito de cada habilidade, as avaliações globais, por gênero e a identificação do nível maturacional de cada criança.

O tratamento de dados foi realizado, utilizando os resultados obtidos nos testes das habilidades locomotoras, os resultados das atividades realizadas e a análise dos vídeos filmados pela investigadora durante as sessões, sendo os mesmos tratados de modo interpretativo, com o intuito de tentar obter as respostas às questões orientadoras e aos objetivos deste estudo.

3.1. Resultados por habilidade

A pontuação de cada habilidade foi determinada segundo a conversão da pontuação do sub-teste de locomoção em “Standard Score”: (Ulrich, 2000), podendo assim através da mesma classificar e interpretar os resultados dos testes utilizados no TGMD 2. Se a criança executar o critério a observar corretamente, atribui-se “1” na coluna correspondente à tentativa de execução. Se a criança não executar o critério a observar corretamente, atribui-se “0”. (Anexo A), no fim somamos o total de scores obtidos por cada criança e verificamos se estes permaneceram, melhoraram ou pioraram o seu desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras do primeiro para o segundo momento de avaliação depois da realização de atividades dentro desse âmbito.

3.1.1. Corrida

Para avaliar os alunos foram utilizados os critérios de êxito, previamente estruturados que a seguir se apresentam.

1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.
2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo.
3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.
4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).

3.1.1.1. Avaliação global

Através dos critérios acima referidos, os alunos foram avaliados, podendo-se verificar na tabela 2 que todos os alunos alcançaram scores na habilidade locomotora da corrida, tanto no primeiro como no segundo momento de avaliação.

Contudo podemos verificar através da tabela 3 que houve uma evolução significativa do primeiro para o segundo momento de avaliação, pois da primeira avaliação para a segunda, existiram 8 alunos que melhoraram o desenvolvimento locomotor da corrida, 3 permaneceram no estado maturacional que se encontravam inicialmente e 3 pioraram o seu estado maturacional. O que confirma a afirmação de Magill (2000), quando afirma que, apesar de a prática ser uma condição necessária, ela, por si só, pode não ser suficiente para que ocorra a aprendizagem.

Tabela 2 - Resultado por Score da avaliação da corrida

Resultado da avaliação da corrida		
Alunos	Score Total- 1ª Avaliação	Score Total- 2ª Avaliação
A	6	6
B	4	6
C	6	6
D	7	8
E	7	6
F	5	6
G	5	7
H	4	6
I	7	7
J	7	6
K	7	8
L	6	8
M	4	6
N	6	5
	Total: 81	Total: 91

Apresentamos seguidamente uma tabela com os resultados globais obtidos pelos alunos

Tabela 3 – Resultado global obtido na corrida

	Nº de alunos	%
Permaneceu	3	21%
Melhorou	8	58%
Piorou	3	21%

3.1.1.2. Avaliação por género

Relativamente à comparação entre géneros à habilidade locomotora da corrida, podemos verificar na tabela 4, que em relação ao género masculino (21%) dos alunos permaneceu do primeiro para o segundo momento de avaliação no seu estado maturacional, (14%) dos alunos melhoraram e (14%) pioraram.

Em relação ao género feminino podemos verificar que existiu uma melhoria significativa, ou seja, 6 alunas melhoraram o seu desenvolvimento motor na habilidade da corrida ou seja (44%), 1 aluna piorou e nenhuma aluna permaneceu no mesmo estado maturacional da primeira para a segunda avaliação.

Tabela 4 – Comparação de Géneros na habilidade da corrida

	Masculino		Feminino	
	Nº de alunos	%	Nº de alunos	%
Permaneceu	3	21%	0	0%
Melhorou	2	14%	6	44%
Piorou	2	14%	1	7%

Podemos concluir assim que da primeira para a segunda avaliação houve uma evolução significativa dentro do género feminino, vindo-se a verificar em relação ao género masculino, uma maior percentagem de alunos que permaneceram dentro do mesmo estado maturacional.

3.1.2 Galope

Para avaliar os alunos na habilidade locomotora do galope foram utilizados os critérios de êxito, que a seguir se apresentam.

1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.
2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.
3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.
4. Mantêm um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos

3.1.1.1. Avaliação global

Através dos critérios acima referidos, os alunos foram avaliados, podendo-se verificar na tabela 5 que todos os alunos alcançaram scores na habilidade locomotora do galope, tanto no primeiro como no segundo momento de avaliação. Contudo também podemos verificar que no primeiro momento de avaliação só duas alunas conseguiram alcançar todos os critérios de êxito pretendidos. Já na segunda avaliação existiram 5 alunos que conseguiram alcançar todos os critérios de êxito.

Tabela 5 - Resultado por Score da avaliação do galope

Resultado da avaliação do galope		
Alunos	Score total - 1ª Avaliação	Score Total - 2ª Avaliação
A	3	4
B	5	2
C	2	2
D	5	8
E	8	8
F	8	8
G	6	6
H	7	8
I	3	4
J	2	6
K	4	8
L	6	7
M	2	3
N	3	5
	Total: 64	Total: 79

Podemos ainda verificar através da tabela 6 que houve uma evolução significativa do primeiro para o segundo momento de avaliação, pois da primeira avaliação para a segunda, existiram 9 alunos que melhoraram o desenvolvimento locomotor da corrida, 4 permaneceram no estado maturacional que se encontravam no primeiro momento de avaliação e 1 regrediu no seu estado maturacional.

Tabela 6 - Resultado obtido no galope

	Nº de alunos	%
Permaneceu	4	28%
Melhorou	9	65%
Piorou	1	7%

3.1.2.2. Avaliação por género

Quanto à comparação entre géneros à habilidade locomotora do galope, podemos verificar na tabela 7 que da primeira avaliação, para a segunda avaliação em relação ao género feminino (28%) das alunas, ou seja, 4 alunas melhoraram o seu desempenho motor na habilidade do galope, (21%) das alunas permaneceu igual do primeiro para o segundo momento de avaliação e nenhuma aluna piorou o seu desenvolvimento motor na referida habilidade.

No que se refere ao género masculino houve uma grande evolução do primeiro para o segundo momento de avaliação, pois (38%) de alunos melhoraram o seu desenvolvimento motor na habilidade locomotora do galope, verificando-se apenas 1 aluno que piorou o seu desenvolvimento motor e 1 que permaneceu igual do primeiro para o segundo momento de avaliação.

Podemos concluir assim que da primeira para a segunda avaliação houve uma evolução tanto dentro do género feminino, como do género masculino, pois a maior parte dos alunos melhoraram o seu desenvolvimento motor na habilidade locomotora do galope, contudo o género masculino evidenciou uma evolução mais significativa que o género feminino.

Tabela 7 – Comparação de Géneros na habilidade do galope

Género				
Desenvolvimento motor	Masculino		Feminino	
	Nº de alunos	%	Nº de alunos	%
Permaneceu	1	7%	3	21%
Melhorou	5	38%	4	28%
Piorou	1	7%	0	0%

3.1.3. Pé- Coxinho

Tal como nas outras habilidades anteriormente referidas, para avaliar os alunos na habilidade locomotora do pé-coxinho, também foram utilizados os critérios de êxito, previamente estruturados que a seguir se apresentam.

1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.
2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.
3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.
4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante
5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.

3.1.3.1. Avaliação global

A habilidade locomotora do pé-coxinho foi a habilidade na qual existiu uma maior permanência do seu estado maturacional da primeira para a segunda avaliação por parte dos alunos, como podemos verificar na tabela 8 que através da avaliação realizada verificamos que 5 alunos permaneceram com o seu estado maturacional da primeira para a segunda avaliação, contudo estes cinco alunos conseguiram atingir todos os critérios de êxito para a realização da habilidade locomotora do pé-coxinho nos dois momentos de avaliação. Podemos ainda visualizar através da tabela 9 que 8 alunos melhoraram a sua condição física e 1 aluno piorou.

Podemos ainda verificar que existia 1 aluno que no primeiro momento de avaliação não conseguiu atingir nenhum critério de êxito, já na segunda avaliação conseguiu atingir 4 critérios de êxito, evidenciando assim que melhorou o seu desenvolvimento motor nesta habilidade locomotora.

Concluimos ainda através da tabela 8 que a habilidade locomotora do pé-coxinho foi aquela em que os alunos conseguiram alcançar mais critérios de êxito, pois no total da amostra que era composta por 14 alunos, apenas 2 não conseguiram atingir todos os critérios de êxito.

Tabela 8 - Resultado por Score da avaliação do pé-coxinho

Resultado da avaliação do galope		
Alunos	Score total - 1ª Avaliação	Score Total - 2ª Avaliação
A	8	10
B	9	10
C	9	10
D	9	10
E	10	10
F	10	10
G	10	10
H	10	10
I	0	4
J	8	6
K	10	10
L	8	10
M	9	10
N	7	10
	Total: 64	Total: 79

Podemos ainda concluir através da análise da tabela 9, que dos 14 alunos da nossa amostra 5 permaneceram dentro do mesmo desenvolvimento motor, embora esses cinco alunos como já tinha sido referido tanto na primeira como na segunda avaliação alcançaram todos os critérios de êxito, 8 melhoraram e apenas 1 piorou o seu desenvolvimento motor na habilidade locomotora do pé-coxinho.

Tabela 9 - Resultado obtido no pé-coxinho

	Nº de alunos	%
Permaneceu	5	38%
Melhorou	8	55%
Piorou	1	7%

3.1.3.2. Avaliação por género

Em relação à comparação entre géneros quanto à habilidade locomotora do pé-coxinho, podemos verificar na tabela 10 que no género feminino não se verificavam alunas que tenham piorado o seu desenvolvimento motor nas habilidades locomotoras do pé-coxinho, 5 alunas permaneceram no mesmo estado maturacional ou seja, (36%) e as restantes (14%) das alunas melhoraram a sua condição física dentro da referida habilidade locomotora. Contudo dentro das 5 alunas que permaneceram, volto a referir que, tanto no primeiro como no segundo momento de avaliação conseguiram atingir todos os critérios de êxito para a realização da habilidade locomotora do pé-coxinho.

Em relação ao género masculino podemos verificar uma evolução da habilidade locomotora do pé-coxinho, pois dos 7 alunos que compõem o género masculino, 6 melhoraram o seu desenvolvimento motor, ou seja (43%), já 1 aluno piorou e não se verificaram alunos que tivessem permanecido igual do primeiro para o segundo momento de avaliação.

Concluimos assim que nesta habilidade locomotora na primeira avaliação o género feminino possuía um maior desenvolvimento motor em relação ao género masculino. Contudo num segundo momento de avaliação verificamos que no género feminino não existiram grandes alterações, enquanto o género masculino verificou um progresso das suas capacidades motoras dentro da mesma habilidade locomotora, ainda assim o género feminino detém o maior desenvolvimento motor dentro desta área.

Tabela10 - Comparação de géneros – Pé-coxinho

Género				
Desenvolvimento motor	Masculino		Feminino	
	Nº de alunos	%	Nº de alunos	%
Permaneceu	0	0%	5	36%
Melhorou	6	43%	2	14%
Piorou	1	7%	0	0%

3.1.4. Salto por cima

Para avaliar os alunos dentro desta habilidade locomotora também foram utilizados os critérios de êxito, previamente estruturados que a seguir se apresentam.

1. Salta num pé e cai com o pé oposto.
2. Período aéreo maior do que na corrida normal.
3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.

3.1.4.1. Avaliação global

A habilidade locomotora do salto por cima foi a habilidade na qual nenhum aluno conseguiu atingir todos os critérios de êxito pretendidos como podemos verificar na tabela 11. De todas as habilidades locomotoras analisadas o salto por cima foi a habilidade na qual os alunos demonstraram ter mais dificuldades em realizar, pois foi a habilidade locomotora na qual os alunos não conseguiram atingir todos os critérios de êxito pretendidos para a realização da mesma com sucesso.

Podemos ainda aprontar através da análise aos critérios de êxito (Anexo B) que foi realizada aos alunos que as maiores dificuldades encontradas verificaram-se no 1º critério (salta num pé e cai com o pé oposto) e no 3º critério (o braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto).

Tabela 11 - Resultado por Score da avaliação do salto por cima

Resultado da avaliação do salto por cima		
Alunos	Score total - 1ª Avaliação	Score Total - 2ª Avaliação
A	2	2
B	2	2
C	2	2
D	2	2
E	2	2
F	2	5
G	2	2
H	4	2
I	2	4
J	2	4
K	3	4
L	4	4
M	2	2
N	4	3
	Total: 35	Total: 40

Podemos ainda verificar na tabela 12 que 8 alunos atingiram os mesmos critérios de êxito na primeira avaliação efetuada e na segunda, 4 alunos melhoraram o seu desenvolvimento motor e 2 pioraram.

Concluimos que dos 14 alunos que foram analisados (57%) continuou dentro do mesmo desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras do salto por cima, (29%) melhoraram e (14%) pioraram.

Tabela 12 - Resultado obtido no salto por cima

	Nº de alunos	%
Permaneceu	8	57%
Melhorou	4	29%
Piorou	2	14%

3.1.4.2. Avaliação por género

Em relação à comparação entre géneros quanto à habilidade locomotora do salto por cima, podemos salientar com base na tabela 13, que no género feminino 4 alunas permaneceram na segunda avaliação dentro do mesmo desenvolvimento motor que se encontravam na primeira avaliação, 2 alunas melhoraram o seu desenvolvimento motor e 1 aluna piorou.

Em relação aos elementos do género masculino podemos verificar que (14%) dos alunos melhorou o seu desenvolvimento das habilidades locomotoras do salto por cima, (29%) permaneceu igual, ou seja atingiu os mesmos critérios de êxito na primeira e na segunda avaliação e (7%) pioraram.

Podemos concluir que na habilidade locomotora do salto por cima tanto o género feminino como no género masculino obtiveram a mesmo número de alunos que melhoraram, permaneceram e pioraram a sua habilidade locomotora do salto por cima.

Tabela 13 - Comparação de géneros – salto por cima

Género				
Desenvolvimento motor	Masculino		Feminino	
	Nº de alunos	%	Nº de alunos	%
Permaneceu	4	29%	4	29%
Melhorou	2	14%	2	14%
Piorou	1	7%	1	7%

3.1.5. Salto Horizontal

A habilidade locomotora do salto horizontal, também foi analisada segundo os critérios de êxito, que a seguir se apresentam.

1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.
2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.
3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.
4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.

3.1.5.1. Avaliação global

A leitura da tabela 15 evidencia que na habilidade locomotora do salto horizontal (57%) dos alunos melhoraram a sua condição física quanto a habilidade locomotora do salto horizontal, (29%) permaneceram, e (14%) piorou o seu desenvolvimento motor nesta habilidade.

Podemos ainda verificar na tabela 14 que tanto na primeira como na segunda avaliação todos os alunos conseguiram alcançar alguns dos critérios de êxito pretendidos, verificando-se ainda que 4 alunos atingiram todos os critérios de êxito na segunda avaliação.

Tabela 14 - Resultado por Score da avaliação do salto horizontal

Resultado da avaliação do salto horizontal		
Alunos	Score total - 1ª Avaliação	Score Total - 2ª Avaliação
A	6	8
B	2	6
C	4	8
D	6	6
E	6	8
F	1	8
G	2	7
H	4	6
I	3	3
J	7	7
K	5	4
L	6	5
M	6	7
N	3	3
	Total: 61	Total: 86

Concluimos assim através da análise da tabela 15 que existiu um progresso dentro da habilidade locomotora do salto horizontal, pois 8 alunos melhoraram o seu desenvolvimento motor nessa habilidade locomotora.

Tabela 15 - Resultado obtido no salto horizontal

	Nº de alunos	%
Permaneceu	4	29%
Melhorou	8	57%
Piorou	2	14%

3.1.5.2. Avaliação por género

Através da tabela 16 podemos constatar que no género feminino (29%) das alunas, melhorou a habilidade locomotora do salto horizontal, (7%) das mesmas permaneceu e (14%) piorou da primeira para a segunda avaliação o seu desenvolvimento da habilidade locomotora do salto horizontal.

Em relação aos elementos do género masculino podemos verificar que (29%) dos alunos, melhorou a habilidade locomotora do salto horizontal, (21%) permaneceu e não se veio a verificar nenhum aluno que tenha piorado nesta habilidade do primeiro para o segundo momento de avaliação.

Podemos assim concluir que na habilidade locomotora do salto horizontal existiu uma evolução da primeira avaliação para a segunda avaliação tanto no género feminino como no género masculino. No entanto a evolução do género masculino acentuou-se mais que no género feminino, pois dentro do género masculino não existiram alunos que piorassem do primeiro para o segundo momento de avaliação na habilidade locomotora do salto horizontal, já no género feminino existiram 2 alunas que pioraram.

Tabela 16 - Comparação de géneros – salto horizontal

Género				
Desenvolvimento motor	Masculino		Feminino	
	Nº de alunos	%	Nº de alunos	%
Permaneceu	3	21%	1	7%
Melhorou	4	29%	4	29%
Piorou	0	0%	2	14%

3.1.4. Deslocamento Horizontal

Para avaliar os alunos dentro desta habilidade locomotora também foram utilizados os critérios de êxito, previamente estruturados que a seguir se apresentam.

1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.
2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.
- 3.No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.
4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda

3.1.4.1. Avaliação global

A habilidade locomotora do deslocamento horizontal foi a habilidade na qual existiu uma maior evolução por parte dos alunos, como podemos verificar na tabela 17 apesar de não ter existido nenhum aluno que conseguisse atingir todos os critérios de êxito pretendidos nesta habilidade, podemos verificar ainda através da tabela 18 que 11 alunos conseguiram melhoraram o seu desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras do deslocamento horizontal, 2 pioraram e 1 permaneceu no mesmo estado maturacional do primeiro para o segundo momento de avaliação.

Concluimos que dos 14 alunos que foram analisados (7%) continuou dentro do mesmo desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras do deslocamento horizontal, (29%) melhorou e (14%) piorou.

Tabela 17 - Resultado por Score da avaliação do deslocamento horizontal

Resultado da avaliação do deslocamento horizontal		
Alunos	Score total - 1ª Avaliação	Score Total - 2ª Avaliação
A	4	4
B	5	6
C	6	5
D	5	6
E	2	4
F	6	7
G	2	6
H	3	5
I	6	7
J	3	7
K	4	6
L	4	0
M	4	6
N	5	6
	Total: 59	Total: 75

Apresentamos de seguida uma tabela com os resultados globais obtidos pelos alunos

Tabela 18 - Resultado obtido no deslocamento horizontal

	Nº de alunos	%
Permaneceu	1	7%
Melhorou	11	79%
Piorou	2	14%

3.1.4.2. Avaliação por género

Em relação à comparação entre géneros quanto à habilidade locomotora do deslocamento horizontal, podemos realçar com base na tabela 19, que no género

feminino nenhuma aluna permaneceu na segunda avaliação dentro do mesmo desenvolvimento motor que se encontravam na primeira, 6 alunas melhoraram o seu desenvolvimento motor e 1 aluna piorou.

Em relação aos elementos do género masculino podemos verificar que (14%) dos alunos piorou o seu desenvolvimento das habilidades locomotoras do deslocamento horizontal, (7%) permaneceu igual, ou seja atingiu os mesmos critérios de êxito na primeira e na segunda avaliação e (14%) pioraram.

Podemos concluir que na habilidade locomotora do deslocamento horizontal tanto no género feminino como no género masculino a maioria dos alunos melhorou a habilidade locomotora do deslocamento horizontal.

No entanto é evidente como podemos verificar na tabela 19 que o género feminino tanto na primeira como na segunda avaliação é detentora de um melhor desenvolvimento motor na habilidade locomotora do deslocamento horizontal, pois existiram mais alunas que obtiveram mais scores do que alunos.

Tabela 19 - Comparação de géneros – deslocamento horizontal

Género				
Desenvolvimento motor	Masculino		Feminino	
	Nº de alunos	%	Nº de alunos	%
Permaneceu	1	7%	1	7%
Melhorou	4	29%	6	43%
Piorou	2	14%	0	0%

3.2 - Resultados obtidos por cada aluno em relação aos dois momentos de avaliação.

A pontuação de cada habilidade foi determinada segundo a conversão da pontuação do sub-teste de locomoção em percentil e “Standard Score”: feminino e masculino (Ulrich, 2000), podendo assim através da mesma determinar o equivalente etário do total das habilidades de locomoção.

Através da tabela 20 podemos verificar os resultados obtidos por cada aluno em relação aos dois momentos de observação. A pontuação foi somada segundo cada critério da habilidade motora de locomoção em cada sub-teste observado, somando as 6 pontuações (Skill Score) de cada habilidade. Atribuindo “1” ponto na coluna correspondente à tentativa de execução. (tabela em anexo) Se a criança não executar o critério a observar corretamente, atribui-se “0” pontos. As habilidades locomotoras que compõem os testes possuem 24 critérios de êxito cada.

Através da referida tabela podemos afirmar que da primeira para a segunda avaliação no total todas as habilidades de locomoção obtiveram melhores resultados. Em relação aos alunos individualmente também podemos verificar que no total dos 14 elementos que faziam parte da amostra, 13 melhoraram a sua motricidade global na área das habilidades locomotoras, e 1 aluna permaneceu com a mesma pontuação do primeiro para o segundo momento de avaliação.

Tabela 20 - Resultados do score bruto obtido por cada aluno nos dois momentos de observação

	Idade Cronológica (Anos e meses)	Correr_1	Correr_2	Galopar_1	Galopar_2	Pé- cox_1	Pé-cox_2	Saltar/C_1	Saltar/C_2	Salto/H_1	Salto/H_2	Desl/H_1	Desl/H_2	Total_1 Score bruto	Total_2 Score bruto
A	7	6	6	3	4	8	10	2	2	6	8	4	4	29	34
B	6-5	4	6	5	2	9	10	2	2	2	6	5	6	27	32
C	6-8	6	6	2	2	9	10	2	2	4	8	6	5	29	33
D	7	7	8	5	8	9	10	2	2	6	6	5	6	34	40
E	7	7	6	8	8	10	10	2	2	6	8	2	4	35	38
F	6-11	5	6	8	8	10	10	2	5	1	8	6	7	32	44
G	6-3	5	7	6	6	10	10	2	2	2	7	2	6	27	38
H	7	4	6	7	8	10	10	4	2	4	6	3	5	32	37
I	6-8	7	7	3	4	0	4	2	4	3	3	6	7	21	29
J	6-6	7	6	2	6	8	6	2	4	7	7	3	7	29	36
K	6-3	7	8	4	8	10	10	3	4	5	4	4	6	33	40
L	7-1	6	8	6	7	8	10	4	4	6	5	4	0	34	34
M	7	4	6	2	3	9	10	2	2	6	7	4	6	27	34
N	7-1	6	5	3	5	7	10	4	3	3	3	5	6	28	32
		81	91	64	79	117	130	35	40	61	86	59	75	417	501

3.2.1. Equivalentes etários nas habilidades de locomoção na primeira e na segunda avaliação.

Os equivalentes etários nas habilidades de locomoção são apresentados na figura 3.

Para realizar a primeira análise e a segunda análise, foi utilizado a conversão da pontuação do sub-teste de locomoção em percentil e “Standard Score” feminino e masculino (Ulrich 2000). Podemos assim através da mesma determinar o equivalente etário do total das habilidades de locomoção no segundo momento de avaliação.

Através da mesma podemos verificar que no primeiro momento de avaliação a nível do género masculino 1 aluno encontrava-se com uma motricidade global na área das habilidades locomotoras acima da sua idade cronológica, 6 alunos encontravam-se abaixo da sua idade cronológica e não existia nenhum aluno com o seu desenvolvimento motor igual à sua idade cronológica. Nas habilidades de locomoção há uma grande percentagem de alunos (43%) que se encontra abaixo da idade cronológica, as percentagens correspondentes para a categoria acima da idade cronológica são somente (7%), e a percentagem de alunos cuja idade cronológica é igual ao equivalente etário é nula ou seja de (0%). Isto significa que a maioria do género masculino possui um desenvolvimento motor nesta área muito fraco.

Em relação ao género feminino podemos verificar que 2 alunas se encontravam com o seu desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras acima da sua idade cronológica, 5 alunas encontravam-se com o desenvolvimento motor igual à idade cronológica, e não existia nenhuma aluna com o seu desenvolvimento motor abaixo da sua idade cronológica. As percentagens do género feminino são bastantes distintas das do género masculino, ao contrário destes a percentagem de alunas é nula em relação à incidência abaixo da sua idade cronológica, incidindo a maior parte da percentagem (36%) no equivalente etário para a sua idade cronológica, e apenas (14%) das alunas apresenta um desenvolvimento motor superior à sua idade cronológica.

O valor total é de (21%). A percentagem de alunos acima da idade cronológica são (7%) rapazes, (14%) raparigas, o que faz com que seja uma percentagem muito reduzida. Em relação à equivalência etária igual à idade cronológica existe uma grande

discrepância entre o género masculino e o género feminino, pois no género feminino existe 36% de alunas que atingiram os critérios pretendidos para atingir essa meta, enquanto no género masculino não existiu nenhum aluno que conseguiu atingir essa equivalência, fazendo um total de (36%). Tal como na equivalência igual a idade cronológica, também na equivalência abaixo da idade cronológica existe uma grande diferença entre o género masculino e o género feminino, no género feminino a percentagem foi nula e no género masculino a percentagem foi de (43%), o que fez o total de (43%).

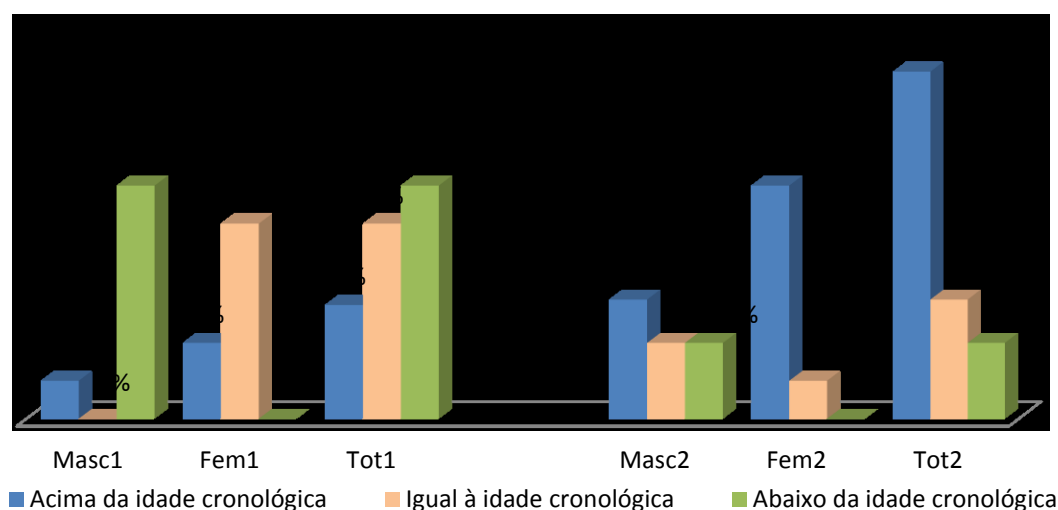


Figura 3 – Equivalentes etários nas habilidades de locomoção na primeira e na segunda avaliação

Podemos verificar através da figura 3 que no segundo momento de avaliação a nível do género masculino 3 aluno encontrava-se com um desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras acima da sua idade cronológica, 2 alunos encontravam-se abaixo da sua idade cronológica e 2 alunos encontravam-se com o seu desenvolvimento motor igual à sua idade cronológica.

Fazendo a comparação ao primeiro momento de avaliação em relação ao segundo momento de avaliação podemos verificar que houve uma melhoria das capacidades das habilidades locomotoras no género masculino, a percentagem de alunos acima da sua idade cronológica aumentou para (22%), em relação ao equivalente etário igual à sua idade cronológica passou da primeira avaliação com (0%) para a segunda avaliação com (14%), ainda assim também (14%) dos alunos não conseguiram atingir os objetivos

pretendidos ficado abaixo da sua idade cronológica em relação ao seu desenvolvimento motor.

Em relação ao género feminino podemos verificar que 6 alunas se encontravam com o seu desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras acima da sua idade cronológica, 1 aluna encontravam-se com o desenvolvimento motor igual à idade cronológica, e não existia nenhuma aluna com o seu desenvolvimento motor abaixo da sua idade cronológica. Fazendo aqui também uma comparação entre o primeiro e o segundo momento de avaliação, verificamos que também existiu uma melhoria do desenvolvimento motor das alunas na área das habilidades locomotoras, passando a (43%) de alunas com um nível de desenvolvimento motor acima das suas idades cronológicas, e (7%) com o nível de desenvolvimento motor igual à sua idade cronológica, em relação a existirem alunas com o desenvolvimento motor abaixo da sua idade cronológica, tal como na primeira avaliação esse facto não se veio a constatar.

As percentagens do género feminino são bastantes distintas das do género masculino, ao contrário destes a percentagem de alunas é nula em relação à incidência abaixo da sua idade cronológica, incidindo a maior parte da percentagem (36%) no equivalente etário para a sua idade cronológica, e apenas (14%) das alunas apresenta um desenvolvimento motor superior à sua idade cronológica.

No total entre os dois géneros existiam 9 alunos com desenvolvimento motor acima da sua idade cronológica, 3 com o desenvolvimento motor igual à sua idade cronológica e 2 com o desenvolvimento motor abaixo da idade cronológica.

Podemos ainda concluir que tal como na primeira avaliação, também na segunda avaliação existiu uma superioridade do género feminino em relação ao género masculino quanto ao seu desenvolvimento motor na área das habilidades locomotoras.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo incidiu sobre a avaliação do desenvolvimento motor das habilidades locomotoras de uma amostra reduzida de alunos de uma turma do 1º ano do 1º ciclo do Ensino Básico da Escola Santa Maria em Beja. Este estudo foi efetuado no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Ensino na Especialidade de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Ao longo do presente estudo investigámos o desenvolvimento motor das crianças ao nível das habilidades de locomoção com já foi referido. Tendo a particularidade da comparação de um primeiro momento de avaliação com um segundo momento de avaliação depois de existirem atividades físico-motora orientadas na área das habilidades de locomoção. O nosso objetivo primordial seria perceber o nível de desenvolvimento motor das crianças numa primeira fase antes da iniciação das aulas dentro desta área e depois das aulas, e ainda dar oportunidade às crianças de praticarem exercícios físicos dentro desta área, uma vez que proporcionando o desenvolvimento motor também se estará dando oportunidades a outros desenvolvimentos. As crianças ao adquirirem hábitos são no que diz respeito à atividade física vão por conseguinte adquirir um equilíbrio psicológico e emocional.

Uma vez que a literatura remete-nos para uma realidade em que cada vez mais as crianças têm pouco tempo de “brincadeira” e jogos. Segundo Neto (sd1) o jogo e a atividade física têm vindo a degradar-se de forma considerável nas últimas décadas, aumentando substancialmente o sedentarismo na infância. Brincar na rua é atualmente, em muitas cidades uma prática que caminha para a extinção. Assim a escola é um meio onde este tipo de atividades tem de ser desenvolvido e explorado.

Os dados obtidos podemos concluir que existiu uma evolução significativa para quase todos os alunos que constituíram a nossa amostra, relativamente às seis habilidades locomotoras trabalhadas, designadamente, a corrida, o galope, o deslocamento horizontal, o salto para cima e o salto horizontal.

Depois dos alunos praticarem as atividades motoras orientadas obtiveram melhores resultados no segundo momento de avaliação, visto que na primeira avaliação em relação aos scores obtidos a maioria dos alunos se encontrava com um total de scores

muito baixa, na segunda avaliação a maioria conseguiu obter melhores resultados melhorando assim o seu desenvolvimento motor nessa área trabalhada.

Quanto ao género, o género feminino demonstrou na primeira avaliação ser detentora de um desenvolvimento motor em relação ao género masculino, após a realização das atividades motoras orientadas apresentaram diferenças estatisticamente significativas, melhorando em todas as habilidades locomotoras. Por outro lado, o género masculino demonstrou possuir um nível muito baixo de desenvolvimento motor num primeiro momento de avaliação, no entanto, depois das atividades orientadas mostraram um desempenho significativamente superior ao que possuíam no início. Concluindo que na segunda avaliação o género feminino obteve melhores resultados nas habilidades locomotoras da corrida, galope, salto por cima e salto horizontal, enquanto o género masculino obteve melhores resultados em relação ao género feminino no deslocamento horizontal e no salto por cima.

A participação feminina em atividades desportivas está, contudo, em mudança, sobretudo nos países mais desenvolvidos a participação feminina tem aumentado proporcionalmente, reduzindo a amplitude das diferenças entre sexos.

Por fim em relação às idades, equivalentes locomotoras mostraram diferenças estatísticas, ou seja a nossa amostra em termos gerais encontra-se nas idades de locomoção abaixo da idade real no primeiro momento de avaliação, em relação ao segundo momento de avaliação existiu uma grande melhoria em relação a equivalência etária da sua idade cronológica.

Podemos também concluir que os resultados do nosso estudo foram totalmente de encontro ao esperado, dado confirmando-se, portanto, as três hipóteses: que existem diferenças significativas no desenvolvimento motor dos alunos que participaram nas atividades desenvolvidas no âmbito da área da educação e expressão física-motora, ao nível das habilidades de locomoção, o género apresenta-se como variável discriminatória no que diz respeito às habilidades motoras de locomoção e os alunos apresentaram melhorias significativas relativamente aos padrões motores das habilidades motoras de locomoção estudadas, após um período de intervenção no âmbito das aulas de educação e expressão físico-motora.

Assim, Petrica (2007) explicita que a educação motora da criança, necessita de ser organizada, sequencial, com estratégias bem definidas.

Como futuros professores e segundo Gallahue e Donnelly (2008), o nosso trabalho é o de ajudar diariamente os alunos a desenvolverem da melhor forma o controlo e a competência motora.

Em suma, é muito importante estudar o desenvolvimento motor infantil, pois atrasos motores acarretam prejuízos que podem se estender até a fase adulta. Como tal, os fatores de risco para atraso no desenvolvimento devem ser eliminados sempre que possível. Com a identificação precoce de distúrbios no desenvolvimento motor, realizada através de uma avaliação criteriosa, é possível determinar uma intervenção adequada, a fim de que as crianças com diagnóstico de atraso possam seguir a mesma sequência que as crianças com desenvolvimento normal.

Limitações do estudo

Um estudo deste campo de ação efetuado dentro do contexto do âmbito curricular dentro de uma prática pedagógica acarreta algumas limitações, nomeadamente:

O tempo disponível para a realização das atividades que deveria ter sido mais alargado, para que todos os exercícios e atividades que fazem parte do programa e que favorecem o desenvolvimento motor tivessem sido colocados em prática. E por fim outra das limitações com que se deparamos foi o número de elementos da amostra, devido à falta de assiduidade dos alunos o número da amostra ficou bastante reduzido.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, N. (2005). *Investigação naturalista em educação – um guia prático e crítico*. Porto: Edições ASA
- Aires, L. (2011). *Paradigma qualitativo e Práticas de Investigação Educacionais*, Lisboa: Universidade Aberta.
- Ajeje, P. F., Fonseca, G. d., Silva, J. J., Ribeiro, M. d., & Queiroz, C. A. (2012). Avaliação motora em crianças de 5 anos : Um estudo sobre o equilíbrio. *Coleção Pesquisa em Educação Física* , 11, n.2, pp. 41-48.
- Bailey, D. (1977). *The Grooming Child and the need for Physical Activity*. . In: Albison, j. G. : Andrew, G.M.: *Child in Sport and Physical Activity*. University Park Press. Baltimore.
- Barreiros, J., & Neto, C. (s.d.). *O Desenvolvimento Motor e o Género*. Lisboa, Portugal. Obtido em 3 de Agosto de 2015, de http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textosjb/texto_3.pdf
- Bee, H. (2003). *A criança em desenvolvimento* (9ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Bell, J. (1997). *Como realizar um projeto de investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Benavente, A., Costa, A. F. & Machado, F. L. (1990). *Práticas de mudança e de investigação: conhecimento e intervenção na escola primária*. Revista crítica de ciências sociais, (29), pp. 1-28. Obtido em 13 de Agosto de 2015, de http://www.ces.fe.uc.pt/publicacoes/rccs/029/ABenavente_at_al_pp.55-80.pdf.
- Bento, J. O. (1987). *Desporto Matéria de Ensino*. Lisboa, Portugal: Editorial Caminho, SA.
- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (1994). *Investigação Qualitativa em Portugal*, Porto: Porto Editora.
- Bowling, A (1998). *Research methods in health* Buckingham: Open University Press.
- Brandi, F. S. (4 de Abril de 2009). Desenvolvendo métodos de avaliação do desempenho motor. *Coleção Pesquisa em Educação Física* , pp. 53-58.
- Campos D, Santos DCC, Gonçalves VMG, *Importância da variabilidade na aquisição de habilidades motoras*. Revista Neurociência 2005; 13(3): 152-7.
- Carvalhal, I. M. (2012). *Estudos de desenvolvimento motor da criança*. Bragança: Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Bragança.
- Carvalho, A. M. (1987). *Desporto Escolar-inovação pedagógica e nova escola*. Lisboa, Portugal: Editorial Caminho. SA.
- Castro, M. (2008). *A influência do contexto nas habilidades motoras fundamentais de pré-escolares*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.
- Cordovil, R., & Barreiros, J. (2014). *Desenvolvimento motor na infância* . Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, Portugal: fmh edições.
- Coutinho, C (2005). *Percursos da investigação em tecnologias educativas em Portugal – uma abordagem temática e metodológica a publicações científicas (1985-2000)*. Braga: I.E.P. – Universidade do Minho.

Coutinho, C. (2008). *Métodos de Investigação na Educação*, Universidade do Minho. Disponível em: http://faadsaze.com.sapo.pt/11_modelos.htm, [acedido a 7 de Julho 2015]

Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. & Vieira, S. (2009). *Investigação-Ação: Mitologia Preferencial nas práticas educativas. Psicologia, Educação e Cultura*, vol. XIII, nº 2, pp. 455-479.

Decreto-lei nº95/91 de 26 de fevereiro de 2004, consultado em 10 de junho através de <http://www.spef.pt/image-gallery/1814013641495-Colgios-Educao-Legislao-DL-95-91.pdf>

Decreto-lei nº3/2008 de 7 de janeiro de 2004, consultado em 23 de junho através de http://www.inr.pt/bibliopac/diplomas/dl_3_2008.htm

Eckert, H. M. (1993). *Desenvolvimento motor* (3ª ed.). São Paulo: Manole.

Esteves, C. M. (2013). *Coordenação e habilidades motoras. Associação com o crescimento físico humano, atividade física e fatores de envolvimento*. Madeira: Universidade da Madeira.

Fernandes, P. d. (novembro de 2011). *Nível de desempenho motor de escolares participantes e não praticantes de educação física*. Porto Alegre: Universidade federal do Rio Grande do Sul - Escola de Educação Física.

Flores, A. (2000) *Habilidades Motrices*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Gallahue, D. & Ozmun, J. (2003). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos* (2a ed. Brasileira). São Paulo: Phorte.

Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2008). *Educação física desenvolvimentalista para todas as crianças*. (4ª ed). São Paulo: Phorte.

Gallahue, D. L; J. C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos* (3ª ed.). Porto.

Gil H. Afonso1, D. L. (2009). Desempenho motor. Um estudo normativo e criterial em crianças da Região Autónoma da Madeira, Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* , pp. 160-174.

Guedes, M. d. (2001). *Aprendizagem motora: problemas e contextos*. (M. d. Guedes, Ed.) Lisboa : Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa.

Hayood, K. & Getchell, N. (2004). *Desenvolvimento motor ao longo da vida* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

Hensch, T. K. (2004). Critical period regulation. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 549-579.

Isayama, H. & Gallardo, J. (1998). Desenvolvimento motor: Análise dos estudos brasileiros sobre habilidades motoras fundamentais. *Revista da Educação Física/UEM* 9 (1):75-82.

Koç, H., A. Tekin A &. Aykora, (2012). *Impact of Physical Education Classes on Selected Motor Skills City of Children*. Middle-East of Scientific Research, 11: 386-390.

Kurt Meinel, G. S. (1984). *Motricidade*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico.

Latorre, A. (2003). *La investigación acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Espanã: Graó.

Lígia, A. (2002). *Estudo do índice de dificuldade e seletividade dos testes de equilíbrio do flamingo e do golpeio de placas da bateria eurofit em populações de 6 a 9 anos*. Léon. (Tese de doutorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte).

Lopes, L. (2006). *Actividade física, recreio escolar e desenvolvimento motor. Estudo exploratório em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico*. Dissertação apresentada a prova de mestrado. Braga: Universidade do Minho.

Lopes, V. P. (1997). *Análise dos Efeitos de dois Programas Distintos de Educação Física na Expressão da Aptidão Física, Coordenação e Habilidades Motoras em Crianças do Ensino Primário*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do porto, Porto.

Magill, R. A. (2000). *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blücher.

Maia, J. (1987). *A criança e a actividade física na escola*. Horizonte, Vol. IV, n.20, pp.42- 45.

Martins, V. A. J. (2005). Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar. *Motricidade* , 11, nº 1, pp. 87-97.

Mateus, R. A. (2012). *Desenvolvimento motor da criança no contexto escolar. Estudo comparativo entre crianças do 1º CEB, com distinta carga horária de atividades físico-motora orientadas*. Castelo Branco: IPCB. Escola Superior de Educação.

Matos, J. A., Loures, J. C., Morbey, J. H., & Ferreira, D. V. (2002). *Manual de educação física e desportos : técnicas e actividades práticas*. Barcelona, Espanha: Oceano.

Meinel, K. (1984). *Motricidade I: teoria da motricidade esportiva sob o aspecto pedagógico*. Rio de Janeiro.

Menga, L; Marli, A. (1986). *Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas*. São Paulo, EPU.

Merriam, S. B. (1988) *Case Study Research in Education - A Qualitative Approach*.

Ministério da Educação (2004). *Organização Curricular e Programas Ensino Básico - 1º Ciclo*. Mem Martins: Departamento de Educação Básica.

Moraes, R. d., Junior, C. d., & Hiraga, C. Y. (2009). 1º Encontro Paulista de Comportamento Motor. *Brazilian Journal of Motor Behavior* , 4, 37-66.

Moreira, S. (2006). *As actividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer em crianças do 1º ciclo*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho.

Neto, A. S. et al, (2004). Relação entre fatores ambientais e habilidades motoras básicas em crianças de 6 e 7 anos: *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* , Paraná. P.135-140.

Neto, C. (1994). A Criança e a Atividade Desportiva: *Revista Horizonte*. Vol. X, Nº 60

Neto, C. (1999). *A Educação Motora e as "Culturas De Infância": A Importância da Educação*

Física e Desporto no Contexto Escolar. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Neto, C. (sd2). *Desenvolvimento da Motricidade e as “ Culturas de Infância”*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Neto, C; Barreiros, J. (s.d.1). *O Desenvolvimento Motor e o Género* . Obtido em 8 de junho de 2015, de Faculdade de Motricidade Humana:

http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textosjb/texto_3.pdf

Neto, S. R. (2012). *Educação Física Escolar: Avaliação do Desenvolvimento Motor através do teste (TGMD-2) para meninos e meninas na faixa etária de 8 a 9 anos de idade*. Campina Grande: Universidade estadual de Paraíba .

Nunes, T. L. (2011). *A realização de actividade física no jardim-deinfância, em crianças de 5 anos e o*. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco Escola Superior de Educação .

Pansera, S. M., Paula, P. R., & Valentino, N. (2008). *Educação física no ensino infantil: Sua influência no desempenho das habilidades motoras fundamentais*. *Cinergi* , 9,nº2, pp. 24-32.

Palma, M. (2008). *O desenvolvimento de habilidades motoras e o engajamento de crianças pré-escolares em diferentes contextos de jogo*. Guimarães : Universidade do Minho, Instituto de estudos da criança.

Passos, P. (Maio de 2013). *Comportamento motor, controlo e aprendizagem*. Universidade técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana , Portugal: fmh edições.

Payane, V; Isaacs D. (2002). *Human Motor Development: a lifespan approach*, 5 ed. USA.

Peres, C. G., Serrano, J. J., & Cunha, A. C. (2009). *Desenvolvimento infantil e habilidades motoras: uma sistematização*. Viseu: Vislis Editores.

Peres, C., Serrano, J. & Cunha, A. (2009). *Desenvolvimento Infantil e Habilidades Motoras*. Viseu, Vislis Editores.

Petrica, J. (2007). Que professor de motricidade infantil? *Em Educare/Educare*, 13 número especial, 25-32.

Petrica, J., Caetano, T., Carronda, T. (2005). Representações sobre as atividades físicas na primeira infância: como variam as opiniões dos pais face a alguns aspetos das práticas de atividade física no Jardim Infantil. *Revista do DEFA*, ESE, IPCB, nº 6, 17-36.

Pikunas, J., *Desenvolvimento humano*. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1979.

Ponte, J (1994). *O estudo de caso na investigação em educação matemática*. Disponível em: [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3007/1/06-Ponte \(Bolema-Estudo%20de%20caso\).pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3007/1/06-Ponte%20(Bolema-Estudo%20de%20caso).pdf) , acedido a 25 de junho de 2015.

Quivy, R., Campenhoudt, L. V. (1992). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gravida.

Ratel, S., Duché, P., & Williams, C. A. (2006) Muscle fatigue during high-intensity exercise in children. *Sports Medicine*, 36, 1031-1065.

Rigal, R. (1979). *El Desarrollo Motor del Niño del estadio Prenatal a la Adolescencia*. In Rigal, R.; Paoletti, R.; Portamann, M. *Motricidad: Aproximacion Psico-fisiologica*. Editorial Augusto E. Pina Teleña, Madrid. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Sanches, I. (2005). Compreender, agir, mudar, incluir. Da investigação-acção à educação inclusiva, *Revista lusófona de educação*, (5).

Santos, S.; Dantas, L.; Oliveira, J.A. (2004). Desenvolvimento Motor de Crianças, de Idosos e de Pessoas com Transtornos da Coordenação. *Rev. paul. Educ. Fís.*, São Paulo, v.18, p.33-41.

Schmidt, R. A. (2001). *Aprendizagem e performance motora* (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

Silva, J. (2006). *A educação física no jardim-de-infância: influência no desenvolvimento da coordenação motora global e na coordenação visuomotora*. Tese de Mestrado Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra.

Tani, G. (2005). *Comportamento Motor: aprendizagem e desenvolvimento*. São Paulo. Guanabara Koogan.

Toscani, L. (2007). *Análise comparativa das habilidades motoras de equilíbrio e esquema corporal através da escala de desenvolvimento motor em crianças de 2 e 5 anos*. Curitiba : Faculdade de Ciências da Saúde

Tripp, D. (2005). *Pesquisa-ação: uma introdução metodológica*. Austrália: Universidade de Murdoch

Ulrich AD (2000). *Test of gross motor development. Examiner's manual*. Second edition. Austin: Pro-ed.

Valentini, N.C., (2002) A influência de uma intervenção motora no desempenho motor e na percepção de competência de crianças com atrasos motores. *Rev. Paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 16 (1): 61-75, jan./jul.

Vasconcelos, M.O. (2001). *Abordagem histórica da aprendizagem motora*. In: Guedes, M. G. *Aprendizagem motora: problemas e contextos*. Lisboa: Edições FMH.

V.P. Lopes, J. M. (s.d.). Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, pp. 47-60.

Willwock, G. (2005). *O estudo desenvolvimentista da percepção de competência atlética, da orientação motivacional, da competência motora e as suas relações em crianças de escolas públicas*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

Xavier, C. (2009). *A Escola e o Desenvolvimento Motor Escolares*. Dissertação de Mestrado. Belém: Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento, Universidade Federal do Pará.

Yin, R. K. (2005) *Estudo de caso: planeamento e métodos*. 3ª Edição, Porto Alegre: Bookman.

Zaichkowsky, L., & Martinek, T. (1980). Development of Motor Skills. In: *Growth and Development*, C.V. Mosby Co. St.Louis.

(Anexo 1) – Fichas de avaliação dos critérios de êxito dos alunos

Aluno: N / Data de nascimento: 06/12/2007

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	0	1
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	0	1
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	1	1
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				3
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	0	1
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	0	0	0
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				7
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	1	1
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	1	1
Skill Score				4
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	0	1	1
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	0	0
Skill Score				3
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	0	1
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	1	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	1	1
Skill Score				5

Aluno: A / Data de nascimento: 10/01/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	1	1
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				3
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	0	0	0
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				8
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	0	1
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	1	1
Skill Score				6
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	0	1
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	0	0
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	1	1
Skill Score				4

Aluno: B / Data de nascimento: 25/08/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	0	0	0
Skill Score				4
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	1	1
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	1	1
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	1	1
Skill Score				5
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	0	1
Skill Score				9
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	0	0	0
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	0	0
Skill Score				2
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	0	1
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	1	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	1	1
Skill Score				5

Aluno: C / Data de nascimento: 21/05/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	0	0
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				2
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	0	1
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				9
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	0	0	0
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	1	1	2
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	0	1	1
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	1	1
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	0	1	1
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	1	1
Skill Score				4
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	1	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	1	1
Skill Score				6

Aluno: D / Data de nascimento: 15/01/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	1	2
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	0	1
Skill Score				7
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	1	1
Skill Score				5
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	0	1
Skill Score				9
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	0	1	1
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	1	1
Skill Score				6
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	0	1
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	1	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	1	1
Skill Score				5

Aluno: E / Data de nascimento: 21/01/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	1	2
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	0	1	1
Skill Score				7
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	1	2
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	1	2
Skill Score				8
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	0	1	1
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	1	1
Skill Score				6
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	0	1
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	0	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	0	0
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	0	0
Skill Score				2

Aluno: F / Data de nascimento: 01/02/2008

Habilidade Motora	Crêterios de êxito – Teste inicial	1�	2�	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	0	1
	2. Existe uma breve fase �erea em que ambos os p�s não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o p� simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do p�.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90� (perto das nádegas).	0	0	0
Skill Score				5
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o p� dominante seguido de um passo do p� não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do p� dominante.	1	1	2
	3. Existe um período de tempo �ereo em que os p�s se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1� cone.	1	1	2
	4. Mant�m um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	1	2
Skill Score				8
P� – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O p� da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o p� dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o p� não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num p� e cai com o p� oposto.	0	0	0
	2. Período �ereo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do p� de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	0	0	0
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os p�s simultaneamente.	0	1	1
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	0	0
Skill Score				1
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o p� de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do p�.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	1	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	1	1
Skill Score				6

Aluno: G / Data de nascimento: 06/10/2008

Habilidade Motora	Crêterios de êxito – Teste inicial	1�	2�	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase �erea em que ambos os p�s não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o p� simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do p�.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90� (perto das nádegas).	0	1	1
Skill Score				5
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o p� dominante seguido de um passo do p� não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do p� dominante.	0	1	1
	3. Existe um período de tempo �ereo em que os p�s se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1� cone.	1	1	2
	4. Mant�m um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	1	1
Skill Score				6
P� – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O p� da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o p� dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o p� não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num p� e cai com o p� oposto.	0	0	0
	2. Período �ereo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do p� de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	0	1
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	0	1
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os p�s simultaneamente.	0	0	0
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	0	0
Skill Score				2
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	0	1
	2. Um passo lateral com o p� de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do p�.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	1	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	1	1
Skill Score				5

Aluno: H / Data de Nascimento: 03/01/2008

Habilidade Motora	Crêterios de êxito – Teste inicial	1�	2�	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase �erea em que ambos os p�s não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o p� simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do p�.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90� (perto das nádegas).	0	0	0
Skill Score				4
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o p� dominante seguido de um passo do p� não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do p� dominante.	1	0	1
	3. Existe um período de tempo �ereo em que os p�s se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1� cone.	1	1	2
	4. Mant�m um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	1	2
Skill Score				7
P� – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O p� da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o p� dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o p� não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num p� e cai com o p� oposto.	1	0	1
	2. Período �ereo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do p� de chamada vai à frente no salto.	1	0	1
Skill Score				4
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	0	0	0
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	0	1
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os p�s simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	0	1
Skill Score				4
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	0	1
	2. Um passo lateral com o p� de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do p�.	1	0	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	1	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	0	0
Skill Score				3

Aluno: I / Data de nascimento: 21/05/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	0	1
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				7
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	0	1
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				3
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	0	0	0
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	0	0	0
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	0	0	0
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	0	0	0
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	0	0	0
Skill Score				0
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	0	1	1
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	0	0
Skill Score				3
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	0	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	0	1
Skill Score				6

Aluno: J / Data de nascimento: 16/07/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	0	1
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90º (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				7
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	0	0
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				2
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	0	1
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	0	1
Skill Score				8
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	0	1
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				7
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	0	1
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	0	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	1	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	0	0
Skill Score				3

Aluno: K / Data de nascimento: 09/10/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	0	1
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				7
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				4
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	1	1
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	0	1	1
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	1	1
Skill Score				3
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	0	1	1
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	1	1
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	1	1
Skill Score				5
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	0	1
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	0	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	1	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	1	1
Skill Score				4

Aluno: L / Data de nascimento: 12/12/2007

Habilidade Motora	Crêterios de êxito – Teste inicial	1�	2�	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase �erea em que ambos os p�s não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o p� simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do p�.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90� (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o p� dominante seguido de um passo do p� não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do p� dominante.	0	1	1
	3. Existe um período de tempo �ereo em que os p�s se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1� cone.	1	1	2
	4. Mant�m um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	1	1
Skill Score				6
P� – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O p� da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	0	1	1
	4. Executa três vezes consecutivas com o p� dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o p� não dominante.	0	1	1
Skill Score				8
Saltar por cima	1. Salta num p� e cai com o p� oposto.	1	0	1
	2. Período �ereo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3.O braço do mesmo lado do p� de chamada vai à frente no salto.	1	0	1
Skill Score				4
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	0	1	1
	2.Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3.Saída do solo e receção ao solo com ambos os p�s simultaneamente.	1	0	1
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				6
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o p� de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do p�.	1	1	2
	3.No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	0	0
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	0	0
Skill Score				4

Aluno: M / Data de nascimento: 16/01/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	0	0	0
Skill Score				4
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	0	0
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				2
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	0	1
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				9
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	0	1
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	0	1
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				6
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	0	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	0	1
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	0	0
Skill Score				4

Aluno: N / Data de nascimento: 06/12/2007

Habilidade Motora	CrITÉrios de êxito – Teste final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90º (perto das nádegas).	0	1	1
Skill Score				5
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	0	1
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	0	1
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	0	0
Skill Score				5
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	2	2	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	2	2	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	2	2	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	1	0	1
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				3
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				6
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	0	1	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				7

Aluno: A / Data de nascimento: 10/01/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	1
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	0	0
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	0	1
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	0	1
Skill Score				4
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				8
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	0	0	0
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	0	0	0
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				4

Aluno: B / Data de nascimento: 25/08/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	1	1
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	0	1	1
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	0	0
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				2
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				6
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	0	0	0
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				6

Aluno: C / Data de nascimento: 21/05/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	0	0
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				2
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				8
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	0	0	0
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	0	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				5

Aluno: D / Data de nascimento: 15/01/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	1	2
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				8
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	1	2
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	1	2
Skill Score				8
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				6
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	0	0	0
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				6

Aluno: E / Data de nascimento: 21/01/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	1	2
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	1	2
Skill Score				8
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				8
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	0	0	0
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	0	0	0
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				4

Aluno: F / Data de nascimento: 01/02/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	1	1
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	1	2
Skill Score				7
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	1	1	2
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	1	0	0
Skill Score				5
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				8
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	0	1	1
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				7

Aluno: G / Data de nascimento: 06/10/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	1	1
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				7
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	0	0
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	1	2
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	1	2
Skill Score				6
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	0	1
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				7
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	0	0	0
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				6

Aluno: H / Data de nascimento: 03/01/2008

Habilidade Motora	CrITÉrios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	1	1
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	0	1	1
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	1	2
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	1	2
Skill Score				8
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				6
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	0	0	0
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	0	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				5

Aluno: I / Data de nascimento: 21/05/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	0	1
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				7
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	0	0	0
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				4
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	0	0	0
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	0	0	0
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	0	0	0
Skill Score				4
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	1	0	1
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	1	0	1
Skill Score				4
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	0	1
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	0	1
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	0	1
Skill Score				3
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	0	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				7

Aluno: J / Data de nascimento: 16/07/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	1	2
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				6
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	0	0	0
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	0	0	0
Skill Score				6
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	1	0	1
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	1	0	1
Skill Score				4
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	0	1
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				7
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	0	1	1
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				7

Aluno: K / Data de nascimento: 09/12/2008

Habilidade Motora	Crítérios de êxito – Teste inicial	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	1	2
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				8
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	1	2
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	1	1	2
Skill Score				8
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	1	1	2
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				4
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	0	0
Skill Score				4
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	1	1	2
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	0	0	0
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				6

Aluno: L / Data de nascimento: 12/12/2007

Habilidade Motora	CrITÉrios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	1	1	2
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90º (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				8
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	1	1	2
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	1	2
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	1	1
Skill Score				7
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	1	1	2
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				4
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	0	0	0
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	1	2
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	0	1	1
Skill Score				5
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	0	0	0
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	0	0	0
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	0	0	0
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	0	0	0
Skill Score				0

Aluno: M / Data de nascimento: 16/01/2008

Habilidade Motora	Critérios de êxito – Teste Final	1ª	2ª	Score
Correr	1. Os braços movem-se em oposição às pernas e com os braços fletidos.	0	0	0
	2. Existe uma breve fase aérea em que ambos os pés não contactam o solo	1	1	2
	3. Não apoia todo o pé simultaneamente. Contacta primeiro no chão com o calcanhar ou a ponta do pé.	1	1	2
	4. A perna livre flete aproximadamente 90° (perto das nádegas).	1	1	2
Skill Score				6
Galopar	1. Braços fletidos e ao nível da cintura durante a saída do solo.	0	0	0
	2. Um passo em frente com o pé dominante seguido de um passo do pé não dominante até a uma posição adjacente ou atrás do pé dominante.	1	0	1
	3. Existe um período de tempo aéreo em que os pés se encontram fora do chão. Segunda tentativa galopar em direção ao 1º cone.	1	1	2
	4. Mantém um padrão rítmico em quatro galopes consecutivos	0	0	0
Skill Score				3
Pé – coxinho	1. A perna livre oscila para a frente num movimento pendular para produzir força.	1	1	2
	2. O pé da perna livre permanece atrás do corpo.	1	1	2
	3. Braços fletidos oscilando para frente para produzir força.	1	1	2
	4. Executa três vezes consecutivas com o pé dominante	1	1	2
	5. Executa três vezes consecutivas com o pé não dominante.	1	1	2
Skill Score				10
Saltar por cima	1. Salta num pé e cai com o pé oposto.	0	0	0
	2. Período aéreo maior do que na corrida normal.	1	1	2
	3. O braço do mesmo lado do pé de chamada vai à frente no salto.	0	0	0
Skill Score				2
Salto horizontal	1. Movimento preparatório inclui a flexão dos joelhos com os braços estendidos.	1	1	2
	2. Braços balançam para frente e para cima atingindo a máxima extensão acima.	1	1	2
	3. Saída do solo e receção ao solo com ambos os pés simultaneamente.	1	0	1
	4. Os braços são trazidos para baixo durante a queda.	1	1	2
Skill Score				7
Deslocamento Horizontal	1. O corpo permanece lateral de modo que os ombros estão alinhados com a linha do chão.	0	0	0
	2. Um passo lateral com o pé de apoio do lado do deslocamento seguido de um deslocamento do outro para um ponto próximo do pé.	1	1	2
	3. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a direita.	1	1	2
	4. No mínimo realiza quatro passos consecutivos para a esquerda	1	1	2
Skill Score				6

Anexo (B) – tabela de Conversão da pontuação do sub – teste de Locomoção em percentil e “Standard Score”: Feminino e Masculino (Ulrich, 2000)

Percentiles	Age												Std. Scores
	3-0 through 3-5	3-6 through 3-11	4-0 through 4-5	4-6 through 4-11	5-0 through 5-5	5-6 through 5-11	5-0 through 5-5	6-6 through 6-11	7-0 through 7-5	7-6 through 7-11	8-0 through 8-11	9-0 through 10-11	
<1	•	•	•	•	1-4	1-5	14-17	14-18	14-18	14-19	14-20	14-23	1
<1	•	•	•	1-4	7-8	20-12	13-15	15-17	17-19	20-22	21-23	24-26	2
1	•	•	1-6	7-9	10-12	13-15	16-18	18-20	20-22	23-25	24-27	27-29	3
2	•	1-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	21-23	23-25	26-28	28-30	30-32	4
5	1-6	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	24-26	26-28	29-31	31-33	33-35	5
9	7-9	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-28	27-29	29-31	32-34	34-36	36-37	6
10	10-12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-28	28-31	30-32	32-34	35-37	37-38	38-39	7
25	13-15	16-18	19-21	22-24	25-28	29-31	32-34	33-35	35-37	38-39	39-40	40-41	8
50	16-18	19-21	22-24	25-28	29-31	32-34	35-37	38-39	40-41	41	42-42	43-43	9
75	19-21	22-24	25-28	28-31	31-36	35-37	38-39	40-41	41-42	42-42	43	44	10
83	22-24	25-28	29-31	32-34	35-37	38-39	40-41	42	43	43	44	45	11
75	25-28	29-31	32-34	35-37	38-39	40-41	42	43	44	44	45	46	12
84	27-31	32-34	35-37	38-39	40-41	42	43	44	45	45-45	46-46	47-48	13
91	32-34	35-37	38-39	40-41	42	43	44	45	46-47	47	•	•	14
95	35-37	38-39	40-41	42	43	44	45	46-47	48	•	•	•	15
98	38-39	40-41	42	43	44	45	46-47	48	•	•	•	•	16
99	40-41	42	43	44	45	46-47	48	•	•	•	•	•	17
>99	42	43	44	45	46-47	48	•	•	•	•	•	•	18
>99	43	44	45	46-47	48	•	•	•	•	•	•	•	19
>99	44-48	45-48	46-48	48	•	•	•	•	•	•	•	•	20

Apêndice (A)

Planificações

Agrupamento nº1 de Beja – Escola de Santa Maria de Beja Planificação de Expressão Físico-Motora para o 1º Ciclo – 1º Ano 24 de novembro de 2014				
Bloco	Objetivos Específicos	Atividade	Recursos Materiais	Duração
		Fase inicial Diálogo inicial: apresentação dos objetivos, atividades e organização da aula. Aquecimento: Os alunos correm pela sala ao som de uma música. Quando a música para, os alunos terão que reagir, parando no próprio lugar, e quando a música começar terão que continuar a corrida. - Depois da corrida, inicia-se o aquecimento dos membros inferiores e superiores; rotação da bacia; do pescoço; pulsos e tornozelos.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos Recursos materiais: - Leitor de CD; - CD	5min.
Bloco 2 – Deslocamentos e equilíbrios	Em percursos que integram várias habilidades: saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a pés juntos, com receção equilibrada	Fase Principal Testes de locomoção- Avaliação diagnósticas – Habilidades locomotoras <u>1º Teste</u> Será colocado no chão dois pinos com uma distância de 15 metros entre si, para unir os pinos será colado ao chão uma fita adesiva de forma a formar uma linha entre os mesmos. Os alunos irão correr o mais rápido possível entre os pinos após o sinal “vai”. Exercício será repetido duas vezes <u>2º Teste</u> Serão colocados no chão dois pinos com uma distância entre si de 8 metros. Os alunos irão numa primeira etapa galopar de um pino para o outro e numa segunda etapa irão galopar em direção ao 1º pino. Este exercício será repetido duas vezes. <u>3º Teste</u> Serão colocados no chão dois pinos com uma distância entre si de 5 metros. Os alunos irão percorrer essa distância em três pé-coxinho com o seu pé dominante e depois com o outro pé, este exercício será repetido duas vezes. <u>4º Teste</u>	Recursos humanos: - Professora estagiária - 20 alunos Recursos materiais: - Pinos -Fita adesiva -Saco de areia	40min.

<p>Bloco 4 – Jogos</p>	<p>- Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais;</p> <p>- Deslocamentos em corrida com mudanças de direção e de velocidade;</p> <p>- Combinações</p>	<p>Será colocado no chão um saco de areia, de seguida será colada uma fita adesiva paralela ao saco afastada 3 metros. Os alunos irão posicionar-se no início da fita adesiva e irão correr e saltar por cima do saco.</p> <p><u>5º Teste</u></p> <p>Será colocada uma marca de partida no chão com fita adesiva. Os alunos terão de partir atrás da linha e saltar o mais longe possível. Este exercício será repetido duas vezes.</p> <p><u>6º Teste</u></p> <p>Serão colocados no chão dois pinos com uma distância entre si de 7,5 metros, para unir os mesmos será colado de um pino ao outro no chão fita adesiva. Os alunos irão deslocar-se ao longo da linha de um pino para o outro e voltar para trás. Este exercício será repetido duas vezes.</p> <p>Num segundo momento serão realizados dois jogos</p> <p>Jogo: “Urso dorminhoco”</p> <p>O aluno que faz de urso dorminhoco vai tentar apanhar o maior número de crianças fora da sua toca, ganha o grupo que conseguir ter mais crianças sem serem apanhadas.</p> <p>- Nos cantos da sala colocam-se arcos.</p> <p>- Em cada canto fica um grupo de alunos, que deve ter um nome, exemplo: a toca dos coelhos, ou dos patos dos gatos etc.</p> <p>No centro está deitado o jogador que vai fazer de “urso dorminhoco”.</p> <p>- Ao sinal da professora exemplo: um apito, os alunos saem das tocas e correm livremente no espaço.</p> <p>- Ao segundo sinal exemplo: dois apitos o urso dorminhoco levanta-se e persegue as crianças tentando tocar-lhes quando estão fora das suas tocas.</p> <p>- Ganha quem tiver menos elementos caçados. (de 3 em 3 minutos troca de urso dorminhoco).</p> <p>Jogo: “Os números”</p> <p>Os alunos deslocam-se livremente pelo espaço e ao sinal da estagiária, os alunos terão de:</p> <p>- Formar grupos de dois alunos;</p> <p>- Formar grupos de cinco alunos;</p> <p>- Formar grupo de um aluno;</p> <p>- Formar grupos de dez alunos;</p> <p>- Formar um grupo de 20 alunos;</p> <p>- (...)</p>	<p>Recursos materiais:</p> <p>- Arcos</p>	
------------------------	---	---	---	--

	<p>de apoios variados associados com corrida e voltas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos em corrida e mudanças de direção; - Velocidade de reação simples de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; - Controlo de orientação espacial; - Ritmo; - Agilidade. 			
		<p>Relaxamento Realizam alguns alongamentos da cabeça, do tronco e dos membros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirar e expirar profundamente; - Esticar o braço esquerdo; - Esticar o braço direito; - Tocar com a mão esquerda no pé esquerdo; - Tocar com a mão direita no pé direito; - Formar uma roda, e agrupar alunos de dois elementos e massajar o colega, depois, ao sinal da estagiária, trocam as posições. 	<p>Recursos humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Professora estagiária - 20 alunos 	10min.
		<p>Diálogo final: questionar acerca do que foi abordado, das dificuldades e das facilidades encontradas e por fim tentar saber o que gostaram mais e menos na aula.</p>	<p>Recursos humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Professora estagiária - 19 alunos 	5min.

Agrupamento nº1 de Beja – Escola de Santa Maria de Beja
Planificação de Expressão Físico-Motora para o 1º Ciclo – 1º Ano
3 de dezembro de 2014

Bloco	Objetivos Específicos	Atividade	Recursos Materiais	Duração
		Fase inicial Diálogo inicial: apresentação dos objetivos, atividades e organização da aula. Aquecimento: - Efetuar corrida com exercício de rotação dos braços. - Movimentar o pescoço girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Movimentar a cintura girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Movimentar os joelhos girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Movimentar os pulsos girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Andar para a frente e para trás: (rápido, lento). - Saltar a pés juntos. - Saltar ao “pé-coxinho” em várias direções.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	10min.
Bloco 2 – Deslocamentos e equilíbrios	- Rolar sobre si próprio nas principais direções -Saltar sobre obstáculos de comprimentos variados, com chamada a “pés juntos”, com receção equilibrada no solo. -Cair voluntariamente no colchão, rolando	Fase Principal <u>Saltar por Cima das cordas:</u> Estão duas cordas esticadas paralelas uma à outra numa distância pequena. Os alunos irão em fila saltar com os dois pés por cima das cordas. De seguida terão de contornar os pinos, e virarem à direita até chegar ao Banco sueco. <u>Aos saltos no banco sueco:</u> Os alunos subirão no banco sueco e terão que saltar com os dois pés ao mesmo tempo até chegar ao outro lado do banco. De seguida e novamente vão contornar os pinos e virarem à esquerda até chegarem aos arcos. <u>Nos arcos:</u> Os alunos terão que saltar para os arcos, intercalando os pés, e assim sucessivamente até chegarem ao final. Quando chegarem ao final dos arcos, os alunos vão encontrar um colchão. <u>Nos colchões:</u> os alunos vão cair voluntariamente no colchão e rolarão até à outra ponta do colchão A ponte dos anões: 3 alunos em pé colocam as mãos no chão, fazendo uma ponte os outros alunos terão que passar por baixo. Quando acabarem todos de realizar o percurso voltam ao início e percorrem outra vez a mesmo. Por fim os alunos à ordem dada terão que andar e virar à esquerda,	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos Recursos materiais: - Cordas - Pinos -Banco sueco - Arcos - Colchão	35min.

Bloco 4 – Jogos	<ul style="list-style-type: none"> - Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais; - Velocidade de reação simples de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; - Controlo de orientação espacial; - Ritmo; - Agilidade. 	<p>à direita e ir em frente.</p> <p>A aula termina, realizando o jogo tradicional O Macaquinho do chinês</p>		
		<p>Relaxamento</p> <p>Realizam alguns alongamentos da cabeça, do tronco e dos membros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspirar e expirar profundamente; - Esticar o braço esquerdo; 	<p>Recursos humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Professora estagiária - 19 alunos 	10min.

		<ul style="list-style-type: none"> - Esticar o braço direito; - Tocar com a mão esquerda no pé esquerdo; - Tocar com a mão direita no pé direito; - Imitar o corpo de um gigante; - Imitar uma bola 		
		Diálogo final: questionar acerca do que foi abordado e tentar saber o que gostaram mais e menos da aula.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	5min.

<p align="center">Agrupamento nº1 de Beja – Escola de Santa Maria de Beja Planificação de Expressão Físico-Motora para o 1º Ciclo – 1º Ano 7 de janeiro de 2015</p>				
Bloco	Objetivos Específicos	Atividade	Recursos Materiais	Duração
		<p>Fase inicial Diálogo inicial: apresentação dos objetivos, atividades e organização da aula.</p> <p>Aquecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efetuar corrida com exercício de rotação dos braços. - Movimentar o pescoço girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Movimentar o abdómen girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Movimentar os joelhos girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Movimentar os pulsos girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Andar para a frente e para trás: (rápido, lento). - Saltar a pés juntos. - Saltar ao “pé-coxinho” em várias direções. 	<p>Recursos humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Professora estagiária - 19 alunos 	10min.
Bloco 2 – Deslocamentos e equilíbrios	<p>Em percursos que integram várias habilidades: saltar sobre obstáculos de comprimentos variados, com chamada a um pé e a pés juntos, com receção equilibrada no solo.</p> <p>Deslocar-se para a frente sobre superfícies reduzidas, mantendo o</p>	<p>Fase Principal</p> <p>1º Exercício Serão dispostos no chão 5 estações com 3 arcos, serão formados grupos de 4 elementos e terão de correr à volta dos arcos.</p> <p>2º Exercício Primeiramente os alunos irão correr colocando os pés por dentro dos arcos, de seguida irão correr colocando um pé dentro de cada arco em “ziguezague”.</p> <p>3º Exercício A pares os alunos irão passar por baixo do colega em quadrúpede ventral e fazendo “oitos” à volta das pernas</p> <p>3º Exercício A pares os alunos irão deslocar-se de uma ponta a outra do salão em carrinho de mão, quando chegarem ao fim do percurso invertem as posições.</p> <p>4º Exercício Equilibrar o corpo com o apoio de um pé; Equilibrar-se:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na posição de avião (apoiado num só pé, inclinado à frente, braços em elevação lateral e perna livre elevada à horizontal) - Sobre um e dois joelhos, sem apoio dos pés. <p>5º Exercício</p>	<p>Recursos humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Professora estagiária - 19 alunos <p>Recursos materiais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 pinos 	35min.

Bloco 4 – Jogos	equilíbrio Recuperar o equilíbrio agachando-se Saltar de um plano superior com recepção equilibrada no colchão.	Saltar de cima de uma cadeira com recepção equilibrada no colchão		
		Relaxamento Realizam alguns alongamentos da cabeça, do tronco e dos membros: rodar, esticar, sacudir.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	10min.
		Conclusão Os alunos serão questionados acerca dos exercícios realizados, tentar saber o que gostaram mais e menos, assim como em que exercícios sentiram mais e menos dificuldade em realizar	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	5min.

Agrupamento nº1 de Beja – Escola de Santa Maria de Beja
Planificação de Expressão Físico-Motora para o 1º Ciclo – 1º Ano
21 de janeiro de 2015

Bloco	Objetivos Específicos	Atividade	Recursos Materiais	Duração
		Fase inicial Diálogo inicial: apresentação dos objetivos, atividades e organização da aula. Aquecimento: - Efetuar corrida com exercício de rotação dos braços. - Movimentar o pescoço girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Movimentar o abdómen girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Movimentar os joelhos girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Movimentar os pulsos girando para o lado direito e depois lado esquerdo. - Andar para a frente e para trás: (rápido, lento). - Saltar a pés juntos. - Saltar ao “pé-coxinho” com voltas.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	10min.
Bloco 2 – Deslocamentos e equilíbrios	Em percursos que integram várias habilidades: saltar sobre obstáculos de comprimentos variados, com chamada a um pé e a pés juntos, com recepção equilibrada no solo. Deslocar-se para a frente sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o	Fase Principal 1º Exercício Correr a um sinal formar grupos de 4, 5 e 6 elementos 2º Exercício Correr colocando um pé dentro de cada arco em “ziguezague” ~ 3º Exercício Saltar ao pé-coxinho com volta 4º Exercício Fazer a cambalhota à frente, partindo de cócoras (com e sem ajuda) 5º Exercício Correr e saltar por cima de um banco sueco com chamada a um pé, e a dois pés. 6º Exercício Andar em cima do banco sueco, para trás e para a frente 9º Exercício Correr e saltar por cima de uma bola a rolar	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos Recursos materiais: Arcos - Colchões - Banco sueco - Bola	40min.

<p>Bloco 4 – Jogos</p>	<p>equilíbrio Fazer cambalhota à frente (engrupada), mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; • Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas. 	<p><u>Jogo: a cabra cega</u> Um dos alunos é escolhido aleatoriamente, e os seus olhos são vendados com um lenço. Todos os restantes alunos vão andar livremente pelo espaço, o aluno que tem os olhos vendados vai tentar apanhar um dos colegas e com os olhos vendados, só utilizando o tato tentará descobrir de que colega se trata.</p>	<p>- Lenço</p>	
------------------------	---	---	----------------	--

		Relaxamento Realizam alguns alongamentos da cabeça, do tronco e dos membros: rodar, esticar, sacudir.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	5min.
		Conclusão Os alunos serão questionados acerca dos exercícios realizados, tentar saber o que gostaram mais e menos, assim como em que exercícios sentiram mais e menos dificuldade em realizar.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	5min.

Agrupamento nº1 de Beja – Escola de Santa Maria de Beja
Planificação de Expressão Físico-Motora para o 1º Ciclo – 1º Ano
28 de janeiro de 2015

Bloco	Objetivos Específicos	Atividade	Recursos Materiais	Duração
Bloco 4 – Jogos	- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: • Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; • Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas.	Fase inicial Diálogo inicial: apresentação dos objetivos, atividades e organização da aula. Aquecimento: Geral: Jogo do “apanha”. Escolhe-se, à vez, dois alunos para serem os guardas do rei João. Estes ficam a apanhar, usando uma espada (esparguete de natação) para tocar nos colegas e os restantes fazem de conta que são os Robins dos bosques (rapazes) e as Ladies Marian (raparigas). Sempre que os guardas tocarem com a espada num Robin dos bosques, este só pode ser salvo por uma lady Marian. O mesmo acontece com as Ladies Marian. Sempre que uma for tocada pelos guardas, só pode ser salva por um Robin dos bosques. Quem for apanhado deverá simular que está numa prisão. Para tal devem sentar-se com as pernas fletidas e os joelhos junto ao peito. Ao serem salvos tem de rebolar para ficarem livres.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos Recursos materiais: 2 esparguetes de natação.	10min.
Bloco 2 – Deslocamentos	Em percursos que integram	Fase Principal 1º Exercício	Recursos humanos: - Professora estagiária	35min.

e equilíbrios	várias habilidades: saltar sobre obstáculos de comprimentos variados, com chamada a um pé e a pés juntos, com receção equilibrada no solo. Deslocar-se para a frente sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio Fazer cambalhota à frente (engrupada), mantendo a mesma direção durante o enrolamento.	<p>Correr a um sinal:</p> <ul style="list-style-type: none"> -sentar; -deitar; -ajoelhar; -tocar nos armários; -mudar de direção; -correr atrás de um colega; -levantar os joelhos, os calcanhares. <p>2º Exercício Efetuar diferentes formas de quadrupedia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -em todas as direções; -colocando as mãos e os joelhos na mesma linha; -colocando as mãos e os pés na mesma linha; -a pares, passar por baixo do peito de um companheiro em quadrupedia. <p>3º Exercício -deslocar-se em carrinho de mão.</p> <p>4º Exercício -correr dentro dos arcos descrevendo um círculo.</p> <p>5º Exercício -saltar a pés juntos por cima de uma linha</p>	- 19 alunos Recursos materiais: -fita adesiva	
		<p>Relaxamento</p> <p>. Os alunos espalham-se pela sala e deitam-se de barriga para cima e com os olhos fechados. Enquanto ouvem a música “Sons da Natureza” a professora circula pela sala e pede suavemente que imaginem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Que estão deitados no campo num dia de primavera; 2- Que estão perto de um ribeiro; 3- Que conseguem tocar na água; 4- Que o vento lhes está a passar no rosto; 5- Que estão a ser sobrevoados por passarinhos; 	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos - 1 lenço	10min.

		6- Quem adormeceram com o seu chilrear; 7- Que estão a sonhar que estão a voar; 8- Que conseguem tocar nas nuvens; 9- Que estão a acordar; Enquanto os alunos vão imaginando as várias situações a professora vai passando com um lenço suavemente pelo corpo. Para terminar a professora pede aos alunos que abram calmamente os olhos, que se espreguicem e que pouco a pouco se vão levantando.		
		Conclusão Os alunos serão questionados acerca dos exercícios realizados, tentar saber o que gostaram mais e menos, assim como em que exercícios sentiram mais e menos dificuldade em realizar.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	5min.

Agrupamento nº1 de Beja – Escola de Santa Maria de Beja
Planificação de Expressão Físico-Motora para o 1º Ciclo – 1º Ano
4 de fevereiro de 2015

Bloco	Objetivos Específicos	Atividade	Recursos Materiais	Duração
		<p>Fase inicial Diálogo inicial: apresentação dos objetivos, atividades e organização da aula.</p> <p>Aquecimento: Os alunos irão começar por correr pelo espaço, atrás uns dos outros, em fila, a um ritmo leve (3 minutos).</p> <p>- De seguida, vão espalhar-se pelo espaço, deixando entre uns e outros o espaço de braços abertos. Nesta fase irão rodar a cabeça para um lado e para o outro e para a frente e para trás; rodar os ombros para a frente e para trás; rodar a cintura; juntar as pernas e rodar os joelhos – para um lado e para o outro, assim como os pés (um de cada vez).</p>	<p>Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos</p>	10min.
Bloco 2 – Deslocamentos e equilíbrios	- Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;	<p>Fase Principal</p> <p>A professora irá chamar três alunos ao acaso, pedindo-lhes que formem equipas e de seguida divide os grupos por três estações:</p> <p>1ª Estação: 2 cordas espalhadas pelo espaço onde os alunos 2 a 2 terão que se deslocar em equilíbrio bipedalmente até ao final da corda. Posto isto terão que se deitar e rastejar até chegar aos cones.</p> <p>2ª Estação: Os alunos terão que saltar a pé coxinho por entre os arcos espalhados na estação finalizados os saltos terão que contornar os pinos realizando saltos a pés juntos;</p> <p>3ª Estação: As crianças terão que se deslocar lateralmente abrindo e fechando as pernas no espaço limitado por cones.</p>	<p>Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos</p> <p>Recursos materiais: - Cordas; - Pinos; - Arcos; - Bolas; - Cones;</p>	35min.

Bloco 4 – Jogos	<p>- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; • Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas. 	<p><u>Jogo: A bola e a rã</u> Os alunos formam um círculo, com exceção de um jogador que se coloca no meio. Ao sinal de início do jogo, os jogadores do círculo, pontapeiam a bola, (tentando acertar abaixo dos joelhos nos pés e pernas) do jogador do meio – a rã. A rã tem de tentar desviar-se da bola, o jogador que conseguir acertar na rã, passa a assumir essas funções, vence o jogo o jogador que conseguir ser mais vezes rã.</p> <p><u>Jogo: Rabo-de-raposa</u> Será colocado um colete na parte de trás dos calções ou calças, uma criança é designada de raposa e vai tentar roubar o maior número de rabos que conseguir às outras crianças.</p>	<p>-bolas</p> <p>-coletes</p>	
		<p>Relaxamento Irão ser feitos exercícios de alongamentos como andar pelo espaço elevando bem os braços e a respirar fundo de forma a que os alunos se acalmem.</p>	<p>Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos</p>	10min.
		<p>Conclusão Os alunos serão questionados acerca dos exercícios realizados, tentar saber o que gostaram mais e menos, assim como em que exercícios sentiram mais e menos dificuldade em realizar.</p>	<p>Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos</p>	5min.

Agrupamento nº1 de Beja – Escola de Santa Maria de Beja
Planificação de Expressão Físico-Motora para o 1º Ciclo – 1º Ano
25 de fevereiro de 2015

Bloco	Objetivos Específicos	Atividade	Recursos Materiais	Duração
		Fase inicial Diálogo inicial: apresentação dos objetivos, atividades e organização da aula. Aquecimento: Os alunos irão correr pelo espaço e ao sinal da professora (<u>apito</u>) os alunos: - Rodarão os braços para a frente e para trás no lugar; - Saltarão a pé coxinho; - Saltarão à canguru; - Tocarão no chão com as duas mãos; - No exercício seguinte os alunos à ordem da professora dirigir-se-ão para a cor pronunciar.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	10min.
Bloco 2 – Deslocamentos e equilíbrios	- Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma combinação de movimentos; -Realizar diferentes	Fase Principal Estafetas - A professora divide a turma em três grupos (<u>definidos na sala previamente</u>) e dispostos em filas, no início da fila irá estar uma <u>corda</u> que irá marcar o início da estafeta e do outro lado irá estar outra corda a marcar o final do percurso. - Ao sinal (<u>apito</u>) os alunos irão a correr para o outro lado e voltar a toda a velocidade. O segundo elemento de cada equipa só parte quando o primeiro chegar. <u>Nota:</u> O exercício irá ter várias variantes: - Os alunos terão que se deslocar a correr; - saltos de coelho; - saltos de canguru; - salto a pé coxinho;	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos Recursos materiais: - Cordas;	35min.

<p>Bloco 4 – Jogos</p>	<p>deslocamentos e saltos: deslocamento lateral; salto com apoio unipedal... ; -Estimular a destreza e rapidez de reflexos;</p> <p>- Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; - Combinações de apoios 	<p>- Deslocamento lateral; - Salto de tesoura (abrir e fechar as pernas);</p> <p>Por fim cada grupo de alunos forma uma fila, o último aluno da fila vai passar rastejando por baixo das pernas dos colegas até chegar ao principio da fila, todos os alunos realizarão o exercício.</p> <p>Ganha a equipa que passar primeiro por todos os colegas.</p> <p><u>Jogo: “Gato e Rato”</u></p> <p>- A professora escolhe três alunos para serem os gatos e os restantes alunos serão os ratos</p> <p>- Posteriormente a professora explica ao grupo que ao seu sinal os gatos e os ratos terão de correr, sendo que os gatos têm de apanhar os ratos. Quando um gato apanhar um rato este deve ficar em estátua de pernas abertas e não se pode mover mais. Para que este rato volte a entrar no jogo, outro colega rato que andará a fugir do gato, terá de passar por baixo das pernas daquele que não se pode mover. O jogo será feito desta forma, sucessivamente.</p> <p>Nota: A determinada altura a professora pode variar a atividade, trocando os alunos que serão os gatos, ou mudando a forma de salvar os ratos (passar por baixo das pernas do rato duas vezes).</p>	<p>-coletes</p>	
------------------------	--	--	-----------------	--

	variados associados com corrida, marcha e voltas.			
		Relaxamento Realizam alguns alongamentos da cabeça, do tronco e dos membros: rodar, esticar, sacudir.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	10min.
		Conclusão Os alunos serão questionados acerca dos exercícios realizados, tentar saber o que gostaram mais e menos, assim como em que exercícios sentiram mais e menos dificuldade em realizar.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	5min.

Agrupamento nº1 de Beja – Escola de Santa Maria de Beja
Planificação de Expressão Físico-Motora para o 1º Ciclo – 1º Ano
25 de março de 2015

Bloco	Objetivos Específicos	Atividade	Recursos Materiais	Duração
		Fase inicial Diálogo inicial: apresentação dos objetivos, atividades e organização da aula. Aquecimento: Os alunos correm pela sala livremente de seguida irão rodar os membros inferiores e superiores; bacia; pescoço; pulsos e tornozelos.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	5min.
Bloco 2 – Deslocamentos e equilíbrios	Em percursos que integram várias habilidades: saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a pés juntos, com receção equilibrada	Fase Principal Testes de locomoção- Avaliação diagnósticas – Habilidades locomotoras <u>1º Teste</u> Será colocado no chão dois pinos com uma distância de 15 metros entre si, para unir os pinos será colado ao chão uma fita adesiva de forma a formar uma linha entre os mesmos. Os alunos irão correr o mais rápido possível entre os pinos após o sinal “vai”. Exercício será repetido duas vezes <u>2º Teste</u> Serão colocados no chão dois pinos com uma distância entre si de 8 metros. Os alunos irão numa primeira etapa galopar de um pino para o outro e numa segunda etapa irão galopar em direção ao 1º pino. Este exercício será repetido duas vezes. <u>3º Teste</u> Serão colocados no chão dois pinos com uma distância entre si de 5 metros. Os alunos irão percorrer essa distância em três pé-coxinho com o seu pé dominante e depois com o outro pé, este exercício será repetido duas vezes. <u>4º Teste</u> Será colocado no chão um saco de areia, de seguida será colada uma fita adesiva paralela ao saco afastada 3 metros. Os alunos irão posicionar-se no início da fita adesiva e irão correr e saltar por cima do saco. <u>5º Teste</u> Será colocada uma marca de partida no chão com fita adesiva. Os alunos terão de partir atrás da linha e saltar o mais longe possível. Este exercício será repetido duas vezes. <u>6º Teste</u> Serão colocados no chão dois pinos com uma distância entre si de 7,5 metros, para unir os	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos Recursos materiais: - Pinos -Fita adesiva -Saco de areia	40min.

		mesmos será colado de um pino ao outro no chão fita adesiva. Os alunos irão deslocar-se ao longo da linha de um pino para o outro e voltar para trás. Este exercício será repetido duas vezes.		
		Relaxamento Realizam alguns alongamentos da cabeça, do tronco e dos membros: <ul style="list-style-type: none"> - Inspirar e expirar profundamente; - Esticar o braço esquerdo; - Esticar o braço direito; - Tocar com a mão esquerda no pé esquerdo; - Tocar com a mão direita no pé direito; - Formar uma roda, e agrupar alunos de dois elementos e massajar o colega, depois, ao sinal da estagiária, trocam as posições. 	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	10min.
		Diálogo final: questionar acerca do que foi abordado, das dificuldades e das facilidades encontradas e por fim tentar saber se ainda se recordavam dos exercícios e se acharam que foi mais fácil realiza-los agora ou na primeira vez.	Recursos humanos: - Professora estagiária - 19 alunos	5min.